

GAMBARAN POLA MAKAN (JUMLAH, FREKUENSI, DAN JENIS MAKANAN) DAN AKTIVITAS FISIK MURID SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 56 BANDA ACEH KECAMATAN ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH

Aiyup AR^{1*}, Farrah Fahdhiene², Fahmi Ichwansyah³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : aiyubar023@gmail.com

ABSTRAK

Pola makanan ialah tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makananya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih. Aktivitas fisik adalah semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik, kegiatan masyarakat dan aktivitas diwaktu luang yang dapat menimbulkan aktivitas otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. Pola makanan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik murid sekolah dasar negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan sampel sebanyak 50 orang siswa, dan menggunakan analisis data univariat. Hasil dari penelitian ini maka dapat diketahui bahwa gambaran aktivitas fisik terbanyak pada kategori aktivitas fisik tinggi dengan nilai frekuensi 18 (36%), jenis makanan terbanyak pada kategori lengkap dengan nilai frekuensi 36 (72%), frekuensi makan terbanyak pada kategori normal dengan nilai frekuensi 50 (100%), dan jumlah makan terbanyak pada kategori normal dengan nilai frekuensi 48 (96%).

Kata kunci : aktivitas fisik, frekuensi makan, jenis makanan, jumlah makan, pola makan

ABSTRACT

Eating patterns are actions or behaviors of individuals in meeting their food needs which include attitudes, beliefs, and selected foods. Physical activity is all activities or body movements consisting of physical education, community activities and leisure activities that can cause muscle activity resulting in increased energy expenditure. Eating patterns and physical activity greatly affect energy balance. The purpose of this study was to determine the description of eating patterns and physical activity of elementary school students (SDN) 56 Banda Aceh, Ulee Kareng District, Banda Aceh City. The research design used in this study was a descriptive method, with a sample of 50 students, and using univariate data analysis. The results of this study show that the description of the most physical activity in the high physical activity category with a frequency value of 18 (36%), the most types of food in the complete category with a frequency value of 36 (72%), the most frequent meals in the normal category with a frequency value of 50 (100%), and the most amount of food in the normal category with a frequency value of 48 (96%).

Keywords : physical activity, frequency of eating, types of food, amount of food eaten, eating patterns

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Maka dari itu, di usia tersebut anak harus mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk aktivitas fisik serta mengoptimalkan proses tumbuh kembangnya (Aryunani, 2022). Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absobsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta

menghasilkan energi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Tidak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan apalagi untuk anak dalam masa sekolah, makanan merupakan sumber untuk membuat anak cerdas. Kesehatan yang paling diperhatikan oleh WHO (*World Health Organization*) adalah kesehatan ibu hamil dan anak (PUGS, 2016).

Masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah salah satunya adalah *overweight* dan obesitas. Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia (Adriyani, 2016). Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih (Supariasa, 2017). Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara sedang berkembang. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan (Sudargo.T, 2018). Obesitas dapat terjadi pada anak dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat seperti mie instant, makanan cepat saji seperti burger dan hotdog, minuman yang mengandung tinggi gula serta makanan selingan yang sudah diproses yang tinggi kalori dan lemak namun rendah vitamin lainnya dibandingkan makanan sehat dan segar seperti sayur dan buah-buahan (Supu. *et al*, 2022).

Pola makanan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Aktivitas fisik adalah semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik, kegiatan masyarakat dan aktivitas diwaktu luang yang dapat menimbulkan aktivitas otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi (WHO, 2016). Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan. Aktivitas fisik semasa anak-anak dan remaja dapat menurunkan risiko terhadap faktor yang berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit kronis. Aktivitas fisik memiliki manfaat menurunkan risiko obesitas, penyakit kardiovaskuler, diabetes, osteoporosis. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan penampilan akademis dan psikososial (Suaandana dan Sidiartha, 2021).

Pola makan ialah tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makananya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih (Kusumadilla, 2021). Sedangkan menurut Dinata (2024) pola makan ialah suatu cara individu dalam memilih ataupun mengkonsumsi makanan terhadap dampak psikologis, fisiologis, budaya dan sosial. Pola makan juga dapat di definisikan sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilakukan secara berulang kali dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya. Angka kecukupan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein ataupun mineral harus diperhatikan guna menjaga pola makan tetap sehat (Heryuditasari, 2018). Selain itu frekuensi serta jumlah makanan juga perlu diperhatikan supaya saluran pencernaan bisa bekerja dengan optimal. Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan (Diasmianti, 2019).

Pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Sasaran strategis untuk memperbaiki gizi masyarakat adalah anak sekolah dasar. Hal ini dikarenakan fungsi organ otak pada masa kanak-kanak mulai terbentuk mantap sehingga dapat dengan cepat mengalami perkembangan. Anak sekolah dasar (SD) merupakan anak yang berusia 6-12 tahun (Ardianti, 2022). Supaya tidak terjadinya penyimpangan pada masa tumbuh kembang anak khusunya anak usia sekolah, maka sangat dibutuhkan gizi yang cukup (Depkes RI, 2014). Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik murid sekolah

dasar negeri (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi ialah murid SDN 56 Banda Aceh sebanyak 389 murid. Sampel adalah murid SD Negeri 56 Banda Aceh sebanyak 50 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji deskriptif.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi	Percentase (%)
1	Umur		
	7 tahun	3	6,00
	8 tahun	6	12,00
	9 tahun	10	20,00
	10 tahun	14	24,00
	11 tahun	8	16,00
	12 tahun	10	20,00
	13 tahun	1	2,00
2	Kelas		
	Kelas I	6	12,00
	Kelas II	7	14,00
	Kelas III	7	14,00
	Kelas IV	13	26,00
	Kelas V	11	22,00
	Kelas VI	6	12,00
3	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	30	60,00
	Perempuan	20	40,00

Tabel 2. Analisis Univariat

No	Variabel	Frekuensi	Percentase
1	Aktivitas Fisik		
	Sangat Tinggi	2	4,00
	Tinggi	18	36,00
	Sedang	5	10,00
	Rendah	12	24,00
	Sangat Rendah	13	26,00
2	Jenis Makanan		
	Lengkap	36	72,00
	Kurang Lengkap	14	28,00
3	Frekuensi Makan		
	Banyak	-	-
	Normal	50	100,00
	Sedikit	-	-
4	Jumlah Makan		
	Banyak	2	4,00
	Normal	48	96,00
	Sedikit	-	-

Berdasarkan tabel 1 variabel umur dapat disimpulkan bahwa responden dengan frekuensi terbanyak terdapat pada umur 10 tahun dengan nilai 14 (24%), sedangkan responden dengan frekuensi terendah terdapat pada umur 13 tahun dengan nilai 1 (2%). Pada variabel kelas dapat disimpulkan responden dengan frekuensi terbanyak terdapat pada kelas 4 dengan nilai frekuensi 13 (26%) sedangkan responden dengan frekuensi terendah pada variabel kelas terdapat pada kelas 1 dan 6 dengan frekuensi 6 (12%). Pada variabel jenis kelamin responden dengan frekuensi terbanyak terdapat pada jenis kelamin laki-laki dengan nilai frekuensi 30 (60%) sedangkan responden terendah terdapat pada jenis kelamin perempuan dengan nilai frekuensi 20 (40%).

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 50 responden diketahui aktivitas fisik responden dengan frekuensi terbanyak terdapat pada kategori aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 13 responden atau sebesar 26,00%, jenis makanan responden terbanyak terdapat pada lengkap dengan sebanyak 36 responden atau sebesar 72,00%, responden dengan frekuensi makan terbanyak terdapat pada kategori normal sebanyak 50 responden atau sebesar 100,00%, dan responden dengan jumlah makan terbanyak terdapat pada kategori normal sebanyak 48 responden atau sebesar 96,00%.

PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel hasil distibusi aktivitas fisik menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik tinggi dengan nilai frekuensi 18 (36%), kemudian diikuti oleh kategori sangat rendah dengan nilai frekuensi 13 (26%), kemudian diikuti oleh kategori rendah dengan nilai frekuensi 12 (24%), kemudian dengan kategori sedang dengan nilai frekuensi 5 (10%), sedangkan aktivitas fisik dengan frekuensi terendah terdapat pada kategori sangat tinggi dengan nilai frekuensi 2 (4%). Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa/siswinya SDN 56 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan sangat ringan. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan muridnya selama disekolah, mereka lebih banyak melakukan aktivitas seperti belajar, istirahat, dimana selama belajar siswi banyak menghabiskan waktu dengan duduk dan olahraga, begitu juga saat istirahat siswi menghabiskan dengan main sepak bola dan duduk-duduk dikelas bersama teman-teman. Sedangkan dirumah, siswi lebih banyak menghabiskan waktu untuk istirahat setelah pulang dari sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, seperti: tidur, santai, menonton, ngobrol bersama teman maupun keluarga.

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak usia sekolah sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan serta menurunkan resiko untuk terjadi kelebihan berat badan (overweight), obesitas maupun penyakit- penyakit lain yang disebabkan oleh berat badan yang berlebihan. Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga (Nopihartati, 2023).

Berdasarkan penelitian Irawan (2020) anak-anak memiliki aktivitas fisik sangat rendah disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: minimnya ekstrakurikuler sehingga menurunkan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh anak, kurangnya rasa tertarik anak untuk bermain di luar rumah setelah pulang sekolah karena mereka lebih memilih untuk menonton televisi atau bermain game yang menyebabkan aktivitas ringan menjadi lebih tinggi dibandingkan aktivitas sedang bahkan tidak terdapat siswa yang melakukan aktivitas berat. Anak-anak yang mempunyai aktivitas fisik di dalam rumah seperti halnya aktivitas berbasis layar dilaporkan mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan anak dengan aktivitas berbasis layar rendah. Pola aktivitas yang kurang menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh.

Jenis Makanan

Berdasarkan tabel hasil distribusi jenis makanan menunjukkan bahwa kategori jenis makanan lengkap dengan nilai 36 (72%), dan kemudian diikuti oleh kategori kurang lengkap dengan nilai 14 (28%). Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa/siswi SDN 56 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh memilih dan mengkonsumsi makanan dengan jenis lengkap. Hal ini dapat dilihat ketika jam istirahat dan dirumah para murid suka mengkonsumsi jenis makanan yang unsurnya lengkap sesuai dengan gizi seimbang meskipun para murid suka dengan cemilan dan *junkfood*.

Sebagian anak banyak mengkonsumsi jenis karbohidrat terutama mie dan nasi. Dalam penelitian ini terdapat juga anak yang sarapannya dengan mengkonsumsi karbohidrat saja, seperti makan nasi dengan mie instan goreng yang dijadikan lauk makan (Kusumadilla, 2021). Asupan lemak menunjukkan anak-anak sangat gemar mengkonsumsi gorengan terlebih lagi dengan kebiasaan orang tua yang menyiapkan gorengan sebagai makanan pendamping selain lauk pauk. Asupan protein Sebagian besar anak sedikit mengkonsumsi ikan, anak lebih senang mengkonsumsi telur meskipun tidak sesering makanan siap saji (*fastfood*) karena makan siap saji lebih menarik daripada makanan yang memiliki asupan protein tinggi seperti ikan, cumi-cumi, telur ataupun udang (Kadir, 2016).

Penelitian Damapolii (2013) menyatakan gaya hidup masa kini juga bisa menyebabkan kegemukan yaitu adanya kecenderungan suka mengkonsumsi makan cepat saji atau *fast food* modern seperti burger, pizza, french fries dan lainnya yang mengandung lemak dan kalori tinggi namun kurang serat, vitamin dan mineral. Menurut Permanasari (2017) *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* (makanan siap saji) dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut. *Fast food* dianggap negative dikarenakan ketidakseimbangan kandungan zat gizinya. *Fast food* selain dapat menyebabkan obesitas juga dapat menyebabkan terjadinya penyakit seperti salah satunya penyakit jantung dan penyumbatan pembuluh darah.

Frekuensi Makan

Berdasarkan tabel hasil distribusi frekuensi makan menunjukkan bahwa frekuensi makan kategori normal dengan nilai 50 (100%). Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa/siswi SDN 56 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh memiliki frekuensi yang normal. Hal ini dapat dilihat bahwa murid sehari 3-6 kali makan dengan cemilan. Frekuensi makan merupakan banyaknya jumlah makan dalam sehari yang terhitung makan pagi, siang, dan malam. Secara alamiah makanan diolah didalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan itu sendiri. Pada umumnya lambung kosong sekitar 3-4 jam. Maka jadwal makan harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung. Orang yang dengan penyakit obesitas memiliki frekuensi makan yang lebih dari orang yang normal serta memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti makanan yang mengandung banyak zat energi sehingga menyebabkan kelebihan karbohidrat, lemak dan protein (Fadilah, 2022).

Penelitian Fachrunnisa *et.al.* (2016) menyatakan bahwa anak yang frekuensi makan kategori banyak dalam sehari berisiko terkena obesitas 2 kali dibandingkan yang tidak. Ada beberapa faktor penting yang menyumbang kejadian obesitas pada anak sekolah yaitu terutama kebiasaan makan yang berlebih tanpa memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi terlebih pada asupan energi.

Jumlah Makan

Berdasarkan tabel hasil distribusi jumlah makan menunjukkan bahwa jumlah makan kategori normal dengan nilai 48 (96%), dan kemudian diikuti oleh kategori banyak dengan nilai

2 (4%). Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa/siswi SDN 56 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh memiliki jumlah makan yang normal. Hal ini dapat dilihat bahwa murid dalam sehari sampai 3-6 porsi makan. Pola makan merupakan berbagai informasi mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang seimbang dapat sesuai dengan kebutuhan yang disertai pemilihan bahan makanan yang tepat agar dapat menimbulkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan menimbulkan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi (Sediaoetama, 2015).

Asupan dengan jumlah kalori yang melebih jumlah batas normal kalori dalam sehari-hari akan meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, diabetes miltius, hipertensi, kanker. Selain dapat menimbulkan penyakit kebutuhan kalori yang berlebih juga akan menimbulkan rasa malas, penurunan konsentrasi, dan dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang berlebih hingga dapat menyebabkan obesitas. Pola makan yang baik memiliki berbagai macam manfaat, seperti menjadi sumber energi, mempertahankan imunitas, mengatur metabolisme tubuh, dan membuat tubuh semakin sehat seara jasmai dan rohani (Miranda dan Sari, 2022). Kandungan gizi anak khususnya pada pola makan anak di sekolah ini terlihat sebagian besar telah tercukupi dengan baik. Akan tetapi walaupun demikian, perlu ditekankan kembali akan pentingnya kebiasaan makan pagi atau sarapan dalam menunjang kesehatan pada tubuh siswa nantinya serta pula pada aktifitas fisik yang memerlukan banyak asupan energi yang dibutuhkan pada siswa (Laksana, 2018).

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Sesuai dengan teori dimana didalam tubuh memiliki komponen zat gizi dan harus memiliki cukup, karbohidrat merupakan sumber energi yang tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan maka dapat menyebabkan kelaparan dan berat berat menurun, protein merupakan zat gizi dasar yang berguna dalam pembentukan proto plasma sel, protein dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhan, vitamin dan mineral kesemuanya harus dalam jumlah yang cukup Setyawati (2018). Perintah makan dan minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Ini karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup buat orang lain. Atas dasar itu, kita dapat berkata bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum (Hamzah, et.al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh pada 50 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa anak-anak di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh melakukan kegiatan aktivitas fisik tinggi seperti olahraga dan sangat kurang seperti duduk atau memonton, jenis makanan cukup lengkap, meskipun jenis makanan yang dikonsumsi *junkfood*, frekuensi makan pada anak kategori normal, meski murid suka jajan tetapi frekuensinya tetap sehari 3-6 kali makan dan jumlah makan pada anak Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh kategori normal, meski para murid suka jajan atau makanan *junkfood* tetapi porsi tetap normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah Sekolah Dasar Negeri (SDN) 56 Kota Banda Aceh yang telah memberikan izin melakukan penelitian dan kepada responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyani. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Deepublish.
- Ardianti. R. D. (2022). Hubungan Keanekaragaman Pangan Keluarga, Tingkat Konsumsi dan Pola Makan dengan Statusgizi pada Anak Usia Prasekolah. In *Doctoral dissertation*. UNS (Sebelas Maret University).
- Aryunani. (2022). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Rena Cipta Mandiri.
- Damapolii. W. Mayulu. N. & Masi. G. (2013). Hubungan Konsumsi fastfood dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Diasmianti. E. A. (2019). Gambaran Pola Makan Anak Kegemukan dan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di MI Khadijah Malang. In *Doctoral dissertation*. Poltekkes RS dr. Soepraoen.
- Dinata.A. (2024). *Pola Makan Sehat Di Era Digital: Panduan Lengkap Pola Makan Lebih Sehat Dengan Bantuan Teknologi Modern*. Arda Publishing House.
- Fadilah. N. & Sefrina. L. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Asupan Kebisaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar: Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3).
- Heryuditasari. K. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang). In *Doctoral dissertation*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Irawan. A. M. A. (2020). Aktivitas fisik, durasi tidur dan tingkat kecukupan energi pada anak obesitas di SD Islam Al Azhar 1. *Jurnal Al-Azhar Indonesia: Seri Sains Dan Teknologi*, 5(4), 186-.
- Kadir. A. (2016). Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 49–5.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang. In *Warta Kemas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kusumadilla.K.S. (2021). *Zat Gizi dan Anjuran Pola Makan*. GUEPEDIA.
- Nopihartati.N.A. (2023). *Masalah Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. Penerbit Adab.
- Permanasari. Y. & Aditianti. A. (2017). Konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak tetapi rendah serat dan aktivitas fisik kaitannya dengan kegemukan pada anak usia 5–18 tahun di Indonesia. *Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan*. <https://www.pgm.persagi.org/index.php/pgm/article/view/24>
- PUGS. (2016). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Sediaoetama. (2015). *Ilmu Gizi*. Dian Rakyat.
- Setyawati.V.A. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Sudargo.T. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. UGM PRESS.
- Supariasa. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC.
- Supu. L. Florenzia. W. & Paramita. I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.
- WHO. (2016). *Obesity And Overweight*.