



THE EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION AT ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Ratih Damayanti^{1*}, Indah Lutfiya¹, Neffrety Nilamsari¹

¹Department of Health, Faculty of Vocational Studies, Universitas Airlangga, Surabaya-Indonesia

Scope:
Health

ABSTRACT

Background: The balanced nutrition paradigm is currently unknown to the general public, especially school-age children. The old paradigm of four healthy five perfects is still taught in schools. Whereas in the new paradigm of balanced nutrition, in addition to the principle of nutrition that must be consumed in a balanced manner, there is another message that must be conveyed, namely physical activity at least 30 minutes every day, regular exercise, drinking 8 glasses of water a day, washing hands before and after eating and always monitor your weight. **Purpose:** This community service activity aims to improve balanced nutrition knowledge in elementary school age children. **Method:** The method of community service is through lectures and games for ice breaking so that the atmosphere becomes more fun. **Results:** Most of the students of SDN Kalisari 1 Surabaya were female (54%), 10 years old (62%), and parents had jobs in the "other" category namely construction workers, janitors and farm workers (38%). As many as 83% of students have breakfast habits and 88% of students often access the internet. The level of student's knowledge of balanced nutrition is included in the sufficient category (59%). There is a difference in the level of knowledge before and after counseling about the concept of balanced nutrition ($\alpha = 0.04$). **Conclusion:** Efforts to increase knowledge of balanced nutrition with counseling and game methods are considered effective because there is a significant increase in the level of knowledge of SDN Kalisari 1 Surabaya students.

ABSTRAK

Latar belakang: Paradigma gizi seimbang saat ini masih belum diketahui khalayak umum terutama anak usia sekolah. Paradigma lama yaitu empat sehat lima sempurna pun sampai saat ini masih diajarkan di sekolah-sekolah. Padahal pada paradigma baru yaitu gizi seimbang, selain berprinsip pada zat-zat gizi yang harus dikonsumsi secara seimbang, ada pesan lain yang harus disampaikan yaitu berkegiatan fisik minimal 30 menit setiap hari, olah raga rutin, minum air putih 8 gelas sehari, cuci tangan sebelum dan sesudah makan dan selalu memantau berat badan. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar. **Metode:** Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan ceramah dan games untuk ice breaking (pencair suasana) agar suasana menjadi semakin menyenangkan. **Hasil:** Sebagian besar siswa SDN Kalisari 1 Surabaya berjenis kelamin perempuan (54%), berusia 10 tahun (62%), dan orang tua memiliki pekerjaan dengan kategori "lain-lain" yaitu buruh bangunan, petugas kebersihan dan pekerja tambak (38%). Sebesar 83% siswa memiliki kebiasaan sarapan dan 88% siswa sering mengakses internet. Tingkat pengetahuan siswa terhadap gizi seimbang termasuk dalam kategori cukup (59%). Ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai konsep gizi seimbang ($\alpha=0,04$). **Kesimpulan:** Upaya peningkatan pengetahuan terhadap gizi seimbang dengan metode penyuluhan dan games dinilai efektif karena adanya peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswa SDN Kalisari 1 Surabaya.

ARTICLE INFO

Received 12 March 2019

Accepted 22 May 2019

Online 28 June 2019

*Correspondence (Korespondensi):

Ratih Damayanti

E-mail:

ratih.damayanti88@gmail.com

Keywords:

Balanced nutrition; School-age; Surabaya

Kata kunci:

Gizi seimbang; Usia sekolah; Surabaya

PENDAHULUAN

Hingga saat ini Indonesia masih mengalami beban masalah ganda gizi masyarakat. Masalah-masalah gizi tersebut di antaranya adalah kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A (KVA), goiter (gondok), anemia defisiensi zat besi dan obesitas. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa ada adanya penurunan angka gizi buruk (5,7 menjadi 3,9) dan gizi kurang (13,9 menjadi 13,8) hampir di seluruh propinsi di Indonesia. Ada peningkatan angka proporsi anemia pada ibu hamil pada 2013-2015 (37,1 menjadi 48,9). (Kemenkes RI, 2018).

Konsumsi makanan yang mengandung zat gizi dapat mempengaruhi status gizi kesehatan. Status gizi yang baik dapat menjadikan kesehatan seseorang tersebut menjadi baik. Jika konsumsi gizi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan akan menyebabkan masalah pada kesehatan baik konsumsi yang berlebih atau yang kurang (Sulistyoningsih, 2012).

Selama ini, di Indonesia dikenal istilah empat sehat lima sempurna. Namun, sejak tahun 2014, pemerintah Indonesia melalui Dirjen Gizi dan KIA giat menyosialisasikan mengenai "Gizi Seimbang". Gizi seimbang memiliki perbedaan yang mendasar dengan "empat sehat lima sempurna". Gizi seimbang sendiri adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah penduduk terbanyak keempat di dunia (Perserikatan Bangsa-Bangsa, 2017). Anak-anak dan balita menyumbang komposisi penduduk Indonesia dengan kisaran jumlah cukup banyak yaitu 10-25% dari total penduduk di Indonesia (Kemenkes RI, 2013). Data statistik provinsi Jawa Timur menunjukkan jumlah penduduk Jawa Timur yang berusia diatas 15 tahun yang tergolong angkatan kerja mayoritas pendidikan terbanyak yang ditamatkan adalah SD yaitu sebesar 5.595.549 jiwa (BPS, 2017). Definisi anak menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 Tentang Upaya Kesehatan Anak, anak adalah seseorang yang sampai berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Berdasarkan definisi dari WHO (*World Health Organization*), anak yang tergolong usia Sekolah Dasar (SD) adalah ketika memasuki usia 7-15 tahun. Namun, di Indonesia rata-rata batasan untuk golongan anak SD adalah mulai usia 6 hingga 12 tahun. Karakteristik anak usia Sekolah Dasar (SD) adalah menghabiskan waktu di luar rumah. Pada usia ini, aktivitas fisik yang dilakukan anak semakin tinggi dan mereka mulai mengalami pencarian jati diri.

Selain itu, semakin berkembangnya kemampuan kognitif menjadikan anak lebih mudah menyerap informasi dan pengetahuan baru (Lutfiya, 2016).

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang harus dijaga kualitasnya. Gizi dan kesehatan mempunyai peran yang cukup signifikan dalam membentuk sumber daya yang berkualitas (Achadi et al., 2010). Beberapa penelitian yang dilakukan oleh para pakar terdahulu menyebutkan bahwa masih dijumpai beberapa kasus gizi kurang atau anemia di sekolah. Astuti dan Sulistyowati (2013) melakukan pengukuran status gizi pada anak sekola di SD Muhammadiyah Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman. Hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 14, 5 persen anak tergolong kurus dan 2, 9 persen anak *overweight*. Anak usia sekolah yang kekurangan gizi maupun kelebihan gizi dapat terhambat produktivitasnya. Beberapa gejala yang ditimbulkan diantaranya mudah mengantuk, kurang bergairah sehingga mengganggu proses belajar. Asupan makanan akan mempengaruhi status gizi pada anak. Kekurangan dan kelebihan asupan makanan sama-sama memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi seimbang yang harus dipenuhi agar status gizi anak tergolong normal.

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi status gizi anak usia sekolah diantaranya peran orang tua dalam penyediaan penyajian makanan terutama ibu (Yanti dan Irwanto, 2016). Namun diperlukan kerjasama yang seimbang antara anak dan ibu dalam pemenuhan kebutuhan gizi seimbang. Irwanto (2012), seorang dokter spesialis anak di RSUD Dr. Soetomo mengemukakan bahwa tumbuh kembang yang optimal pada anak itu ditentukan oleh stimulasi dan interaksi antara anak dan orang tua. Pendekatan keilmuan tentang penerapan gizi seimbang selama ini masih berfokus pada anggapan lama. Sejak usia dini anak-anak dikenalkan dengan pedoman 4 sehat 5 sempurna. Slogan ini merupakan modifikasi dari "*The Basic Four/ grain product*" yang dikeluarkan Amerika pada tahun 1943 (Achadi et al., 2010). Pandangan ini dianggap keliru dian dianggap belum memenuhi kebutuhan gizi individu yang seimbang. Kekurangan dari slogan ini adalah belum disebutkan proporsi makanan yang disajikan serta menunggulkan produk susu sebagai penyempurna zat gizi. Padahal terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi status gizi individu seperti kebiasaan olahraga dan konsumsi air putih setiap hari.

Dengan adanya permasalahan-permasalahan tersebut di atas. Selain itu, agar pesan-pesan yang ada dalam PUGS menjadi lebih populer dan masyarakat diperlukan upaya sejak dini berupa pemberian informasi dan pemahaman yang mandalam tidak hanya pada orang tua tetapi juga pada anak usia sekolah dasar yang mudah menyerap informasi serta membutuhkan asupan gizi optimal

untuk menunjang tumbuh kembangnya. Maka diperlukan sosialisasi mengenai gizi seimbang sejak usia sekolah sebagai bekal generasi penerus. Hal tersebut bertujuan agar ketika menginjak usia remaja dan dewasa, anak yang kita bekal tadi memahami dan telah tertanam konsep mengenai gizi seimbang.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi kelas 4 sekolah dasar kelas 4 di SDN Kalisari 1 Surabaya. Pemilihan sasaran yaitu kelas 4 karena siswa dan siswi kelas 1-3 dianggap belum dapat memahami ketika diberikan pembelajaran atau pemberian informasi di luar jam pelajaran sedangkan untuk kelas 5 dan 6 persiapan untuk ujian. Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan *games* yang didahului oleh pengisian kuesioner *pre test* dan diakhiri pengisian kuesioner *post test*. Pada awal kegiatan, para siswa dan siswi diberikan kuesioner *pre test* yang terdiri atas 2 bagian. Bagian pertama terdiri atas identitas diri siswa seperti nama, jenis kelamin, usia, pekerjaan orang tua, kebiasaan sarapan dan akses terhadap internet. Bagian kedua terdiri atas pertanyaan-pertanyaan seputar pengetahuan siswa dan siswi tentang gizi seimbang.

Penyuluhan diberikan selama 45 menit dengan diselingi dengan *games*. Setelah itu, siswa dan siswi diminta untuk mengisi kembali kuesioner *post test*. Pertanyaan-pertanyaan yang ada di kuesioner *post test* terdiri atas pertanyaan yang ditujukan untuk mengukur tingkat pemahaman atau pengetahuan siswa-siswi mengenai gizi seimbang.

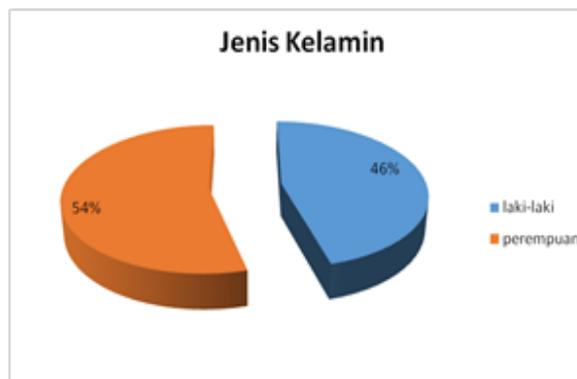
Data dianalisis menggunakan uji statistik *independent-t-test* untuk mengetahui ada tidaknya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang. Siswa dikatakan memiliki pengetahuan yang baik apabila nilai hasil kuesionernya berada pada rentang 80-100 poin. Siswa tergolong memiliki pengetahuan cukup apabila menghasilkan nilai 60-70 poin sedangkan dikatakan kurang apabila nilainya dibawah 60 poin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah karakteristik siswa dan siswi Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kalisari 1 yang menjadi sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat:

1. Jenis Kelamin

Berikut ini adalah gambaran jenis kelamin siswa dan siswa SDN Kalisari 1 Surabaya. Sebagian besar siswa di kelas 4 SDN Kalisari 1 berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 54%. Sedangkan siswanya yaitu siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 46% (Gambar 1).

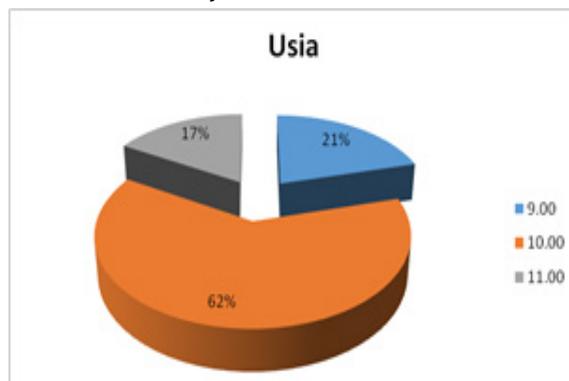


Gambar 1. Persentase jenis kelamin responden.

2. Usia

Pada usia 7-11 tahun, seorang anak yang memasuki usia Sekolah Dasar mulai menggunakan logika dalam berfikir serta memahami operasi logis dengan bantuan benda konkrit. Tahap ini merupakan periode operasional konkrit dalam fase perkembangan kognitif anak (Lutfiya, 2016). Perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar juga diimbangi dengan perkembangan psikososial. Perkembangan psikososial yang dialami anak SD berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi (Sugiyanto, 2014). Ketika memasuki usia SD, anak lebih egosentris dan dunianya seperti keluarga dan teman kanak-kanak. Anak mulai percaya diri namun juga rendah diri. Selanjutnya, anak berkembang menjadi lebih memperhatikan norma sosial dan aturan untuk mengevaluasi kemampuan dirinya.

Anak kelas 4 sekolah dasar memiliki rentang usia 9 hingga 11 tahun. Berikut ini adalah gambaran usia siswa dan siswi kelas 4 di SDN Kalisari 1 Surabaya:



Gambar 2. Persentase usia responden.

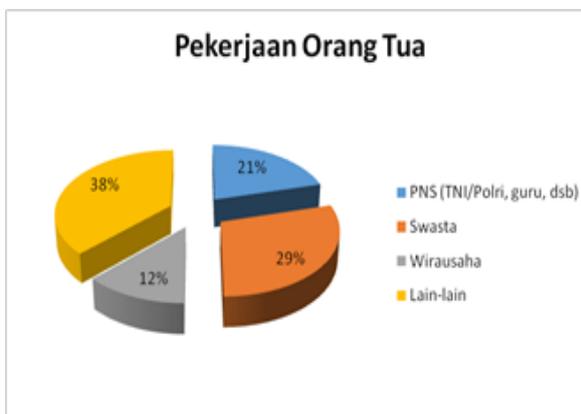
Sebagian besar siswa dan siswi kelas 4 di SDN Kalisari 1 berusia 10 tahun (62%). Sebanyak 21% siswa berusia 9 tahun dan siswanya yaitu sebesar 17% berusia 11 tahun.

Aspek kognitif dan psikososial yang sudah berkembang dengan baik mendukung mudahnya informasi yang diserap oleh anak

SD. Ketika kita memberikan materi seputar gizi seimbang, anak akan menangkap dengan baik sebab logika berpikirnya sudah terbentuk. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme siswa dan siswi pada saat diberikan penyuluhan oleh tim peneliti. Mayoritas siswa dan siswi melakukan interaksi dengan semangat dan mampu memberikan *feedback* yang baik pada saat dilakukan tanya jawab dengan tim peneliti pengabdian masyarakat. Usia 9-11 tahun tergolong memasuki usia pra-pubertas. Menurut Emilia (2009), pendidikan gizi pada usia pra-pubertas dan remaja dapat mendidik remaja untuk berperilaku baik dalam memenuhi asupan gizinya. Hal ini akan berpengaruh pada *body image* remaja nantinya apabila remaja sejak usia sekolah dasar tidak dibekali dengan pemahaman yang benar tentang gizi seimbang.

3. Pekerjaan Orang Tua

Pada kegiatan ini, pekerjaan orang tua dikategorikan menjadi 4 golongan yaitu PNS (TNI/Polri, guru, dan sebagainya), pegawai swasta, wirausaha dan lain-lain. Kategori lain-lain terdiri atas buruh bangunan, petugas kebersihan dan pekerja tambak. Berikut ini adalah gambaran pekerjaan orang tua siswa dan siswi kelas 4 SDN Kalisari 1 Surabaya:



Gambar 3. Persentase pekerjaan orang tua responden.

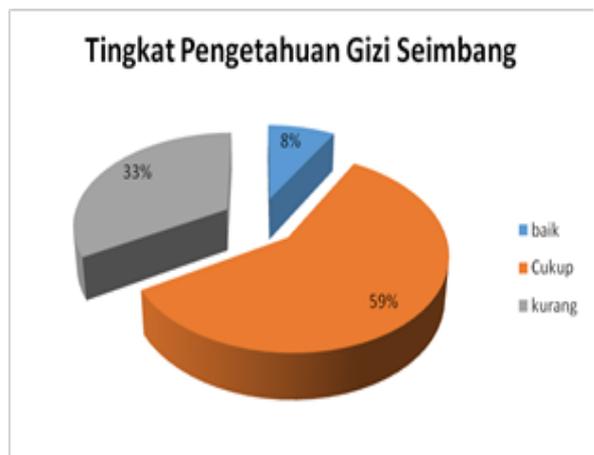
Sebagian besar pekerjaan orang tua masuk ke dalam kategori “lain-lain” yaitu sebesar 38%. Sebesar 29% pekerjaan orang tua siswa kelas 4 SDN Kalisari 1 adalah karyawan/pegawai swasta. Sisanya yaitu PNS sebesar 21% dan wirausaha sebesar 12%.

4. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu pengindera sapa menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar

pengetahuan manusia didapatkan dari pendengaran dan pengelihatian (Notoatmojo, 2010).

Tingkat pengetahuan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dikategorikan menjadi 3 yaitu baik, cukup dan kurang. Berikut ini adalah gambaran tingkat pengetahuan siswa kelas 4 SDN Kalisari 1:



Gambar 3. Persentase pekerjaan orang tua responden.

Sebagian besar siswa kelas 4 SDN Kalisari 1 Surabaya memiliki pengetahuan pada kategori cukup yaitu sebesar 59%. Sebanyak 33% siswa memiliki pengetahuan yang kurang dan hanya sedikit yaitu sekitar 8% siswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Pernyataan serupa ini didukung oleh hasil dari Achadi, dkk (2010) yang melakukan observasi pada anak sekolah di SDN kota Depok sejumlah 132 anak kelas 4 dan 5. Hasil yang sejalan ditunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang yang baik dijumpai hanya 10% dari responden yang diteliti. Sisanya anak masih menganut slogan lama 4 sehat lima sempurna. Faktanya, masih banyak anak yang belum mengetahui alasan kita dianjurkan untuk mengonsumsi beraneka ragam makanan. Sebanyak dua pertiga anak masih meyakini bahwa ada jenis makanan yang sudah memiliki kandungan gizi sempurna sehingga tidak perlu mengonsumsi aneka ragam makanan.

Dengan melihat bahwa mayoritas siswa dan siswi kelas 4 SDN Kalisari 1 Surabaya memiliki tingkat pengetahuan cukup dan cenderung kurang mengenai gizi seimbang maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang. Peserta terlihat antusias dalam mendengarkan penyuluhan dan terlibat aktif dalam diskusi. Suasana penyuluhan pada SDN Kalisari 1 terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Suasana saat dan setelah penyuluhan.

Berikut ini adalah hasil dari upaya peningkatan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang:

Tabel 1. Hasil Uji Pre dan Post Test terhadap Tingkat Pengetahuan Responden.

Hasil	n	Nilai minimum	Nilai maksimum	Rata-rata	SD	α
Pre-test	24	50	90	71,67	12,39	0,04
post-test	24	50	90	80,00	11,04	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ($\alpha=0,04$) tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan. Nilai minimum tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah sama yaitu pada angka 50 poin. Sedangkan untuk nilai rata-rata ada peningkatan yaitu sebelum dilakukan penyuluhan pada angka $71,67 \pm 12,39$ poin dan sesudah penyuluhan yaitu menjadi $80,00 \pm 11,04$ poin.

Achadi et al. (2010) juga mengungkapkan bahwa sebagian anak sudah bias memilah bahwa makanan terlalu manis tidak boleh dikonsumsi terlalu sering karena tidak baik bagi kesehatan. Sepakat dengan hasil penelitian tersebut, Syafitri, Syarif dan Baliwati pada tahun 2009 di daerah SDN Kota Bogor menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada siswa cenderung kurang yaitu sebesar 32%.

Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, masih banyak anak yang masih salah dalam menggolongkan kandungan gizi pada makanan. Seperti sumber protein, karbohidrat dan lemak. Kondisi ini menjadi lebih baik setelah dilakukan penyuluhan. Rata-rata anak mengalami peningkatan pengetahuan dengan bertambahnya kemampuan mereka untuk memilih dan memilah jenis makanan apa yang tergolong karbohidrat, protein dan lemak serta

kapank waktu yang bagus untuk mengonsumsinya. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik yang membuktikan bahwa memang terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan gizi seimbang.

Hasil observasi didukung oleh Achadi et al. (2010) yang memaparkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman ke arah yang lebih baik seperti pemahaman bahwa nasi dan mie sama-sama mengandung karbohidrat salah satunya bisa saling menggantikan dan tetap membutuhkan asupan sumber protein lain sebagai pelengkap.

Sekolah memiliki peran yang cukup besar dalam penyampaian informasi gizi seimbang. Peran orang tua, guru dan anak yang dapat bekerja sama dengan baik dalam hal penyampaian informasi dan penyediaan asupan sajian makanan akan membantu anak agar menjadi sumber daya yang bergizi normal dan berdaya saing tinggi.

Pengetahuan gizi yang rendah dan kurang baik akan dapat menghambat upaya pemerintah dalam memperbaiki status gizi anak di masyarakat di Indonesia (Pahlevi, 2012). Pahlevi (2012) juga mengungkapkan bahwa sekolah dasar sebagai tingkat pendidikan formal yang disediakan pemerintah akan menentukan kemudahan pengetahuan dan informasi yang diperoleh. Thasim et al. (2013) menyatakan bahwa edukasi gizi semasa usia sekolah berpengaruh pada pemahaman responden terkait zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral.

Pengetahuan yang baik akan mendukung perilaku yang benar dalam penerapan gizi seimbang. Dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan pemenuhan asupan gizi seimbang, maka status gizi anak akan normal. Qurahman (2010) menyebutkan bahwa ada hubungan yang cukup nyata dan signifikan antara PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dan pemenuhan asupan gizi dengan status gizi anak SD di daerah Surakarta. Hasil peningkatan nilai pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan membuktikan bahwa materi yang disampaikan sudah cukup efektif.

Hasil pengabdian masyarakat tersebut didukung oleh penelitian dari Eliana dan Solikhah (2010) yang mengemukakan bahwa siswa SD Muhammadiyah Dadapan meningkat pengetahuannya setelah diberikan intervensi berupa pemberian buku saku gizi. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata nilai tes pengetahuan gizi meningkat dari 71,33 menjadi 90,07. Sejalan dengan penelitian Eliana dan Solikhah (2010), hasil penelitian Wulan (2012) di SDN 1 Klego juga menyebutkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan leaflet gizi seimbang sehingga kita dapat mengetahui bahwa memberikan pendidikan gizi sejak usia dini setingkat sekolah dasar kelas 4 cukup efektif untuk berikan.

KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat kepada anak usia sekolah dasar dapat meningkatkan penyebaran informasi sekaligus sebagai media pembelajaran mengenai gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami berikan kepada pihak SDN Kalisari 1 Surabaya yang bersedia memberikan waktu pelajarannya untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan kedua kami berikan kepada KPS Prodi DIII-Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes., yang telah memberikan izin untuk penerjunan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara mandiri ini. *“Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini”*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E., Pujonarti, S.A., Sudiarti, T., Rahmawati, R., Kusharisupeni, K., Mardatillah, M., Putra, W.K.Y. 2010. Sekolah dasar pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang masyarakat. *Kesmas: National Public Health Journal*. Vol 5 (1). Pp. 42-48.
- Astuti, F.D., Sulistyowati, T.F. 2013. Hubungan tingkat pendidikan ibu dan tingkat pendapatan keluarga dengan status gizi anak prasekolah dan sekolah dasar di Kecamatan Godean. *Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan* Vol 7 (1).
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2017. Provinsi Jawa Timur dalam Angka (Jawa Timur Province in Figure). Surabaya: BPS Jawa Timur.
- Eliana, D., Solikhah. 2010. Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal KES MAS*. Vol. 6 (2). Pp. 162-232.
- Emilia, E. 2009. Pendidikan gizi sebagai salah satu sarana perubahan perilaku gizi pada. *Jurnal Tabularasa* Vol 6 (2). Pp. 161-174.
- Irwanto. 2012. Impact of early stimulation on brain development: The evidence. *Save our child's brain. Continuing Education Ilmu Kesehatan Anak*. No 41. Pp.119-33.
- Kemkes RI. 2013. Pedoman Penyelenggaraan Stimulasi Deteksi, Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDIDTK). Jakarta: Bakti Husada.
- Kemkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemkes RI. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Lutfiya, I. 2016. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Pra-Pubertas (Studi di SDN 1/192 Pacarkembang, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya). Surabaya: FKM Universitas Airlangga.
- Notoatmojo, S. 2010. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pahlevi, A.E. 2012. Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol 7 (2). Pp. 122-126.
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Perserikatan Bangsa-Bangsa. 2017. Departemen Populasi Divisi Urusan Sosial dan Ekonomi. *Jumlah Penduduk Dunia Tahun 2015*. Tersedia di <http://www.un.org/en/development/desa/population/>. [diakses tanggal 12 Maret 2019].
- Qurahman, M.A.T. 2010. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Bulukantil di Ngoresan Surakarta. Skripsi. Surakarta: FK Universitas Sebelas Maret.
- Sulistyoningsih, H. 2012. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syafitri, Y., Syarief, H., Baliwati, Y.F. 2009. Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar (Studi Kasus di SDN Lawanggitung 01 Kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol 4 (3). Pp. 167 – 175.
- Sugiyanto. 2014. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar. Tersedia di: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Karakteristik%20Siswa%20SD.pdf>. [diakses tanggal 8 Maret 2019].
- Thasim, S., Syam, A., Najamuddin, U. 2013. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di SDN Sudirman I Makassar Tahun 2013. Makassar: FKM UNHAS.
- Wulan, M.A.P. 2012. Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sesudah diberi Penyuluhan dengan Metode Ceramah melalui Media Leaflet pada Anak SD di SDN 1 Klego, Surakarta.
- Yanti, D., Irwanto, Wibowo, A., 2016. The Relationship between Nutritional Status and Learning Achievement of School Age Children in Elementary School. *Dama International Journal of Researchers (DIJR)*. ISSN: 2343-6743, ISI Impact Factor: 0.878. Vol 1 (7). Pp. 1-4.