

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN PERTUMBUHAN ANAK USIA 36-59 BULAN DI KOTA PALEMBANG

Nandita Swastika¹, Amrina Rosyada^{2*}

¹Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

²Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

*Email korespondensi: amrinarosyada@unsri.ac.id

Submitted: 30-05-2023, Reviewed: 11-07-2023, Accepted: 09-09-2023

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v8i3.2265>

ABSTRACT

WHO data for 2018 states that growth problems are not only malnutrition, but also stunting and overnutrition. The 2018 Riskesdas data for the prevalence of under five nutritional status is 30.8%, this prevalence has decreased when compared to the 2013 Riskesdas data and the Toddler Nutrition Status survey in 2019 showing that the prevalence of under five stunting in Indonesia reached 27.67%. Research conducted by the Food Bank of Indonesia (FOI) in 2020 shows that as many as 27% of toddlers in Indonesia skip breakfast. Quantitative research using a cross-sectional study design. The research sample was 148 mothers with children under five using cluster random sampling for univariate and bivariate data analysis. The results of bivariate analysis using the chi-square test showed that breakfast habits were associated with the growth of the height/age indicator (p -value 0.011), weight/height (p -value 0.015) and eating frequency associated with the growth of the height/age indicator (p -value 0.030). There is a relationship between eating frequency and growth (TB/A), breakfast habits and growth (TB/A and BB/TB) in children aged 36-59 months, there is no relationship between eating frequency and growth (BB/A, BB /TB, and BMI/A) and breakfast habits with growth (BB/U and BMI/A) in children aged 36-59 months in Palembang City.

Keywords: Growth, Breakfast Habits, Meal Frequency, Nutritional Status, Toddlers.

ABSTRAK

Data WHO tahun 2018 menyatakan bahwa masalah pertumbuhan tidak hanya gizi buruk, tetapi juga stunting dan gizi lebih. Data Riskesdas 2018 prevalensi status gizi balita 30,8%, prevalensi ini menurun bila dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 dan survey Status Gizi Balita di tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi stunting balita di Indonesia mencapai 27,67%. Penelitian yang dilakukan oleh Food Bank of Indonesia (FOI) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 27% balita di Indonesia melewati sarapan. Penelitian kuantitatif yang bersifat analitik menggunakan desain studi cross-sectional. Sampel penelitian 148 orang ibu dengan anak balita menggunakan cluster random sampling analisis data univariat dan bivariat. Hasil analisis bivariat menggunakan chi-square menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan pertumbuhan indikator TB/U (p value 0,011), BB/TB (p value 0,015) serta frekuensi makan berhubungan dengan pertumbuhan indikator TB/U (p value 0,030). Terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan pertumbuhan (TB/U), kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan (TB/U dan BB/TB) pada anak usia 36-59 bulan lalu tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan pertumbuhan (BB/U, BB/TB, dan IMT/U) dan kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan (BB/U dan IMT/U) pada anak usia 36-59 bulan di Kota Palembang.

Kata Kunci: Pertumbuhan, Kebiasaan Sarapan, Frekuensi Makan, Status Gizi, Balita.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan merupakan terjadinya penambahan ukuran, jumlah, dan jaringan intra selular yang memiliki arti dengan adanya penambahan ukuran fisik dan struktur tubuh baik sebagian atau keseluruhan yang dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Pertumbuhan menurut Kemenkes RI tahun 2016 berkaitan dengan perubahan pada jumlah, ukuran, fungsi tingkat sel, organ pada seorang individu (Kemenkes RI, 2016).

Anak usia 36-59 bulan berada di fase *golden age* dimana terjadi pertumbuhan secara besar-besaran. Acuan antropometri Anak pada Indonesia adalah Permenkes No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Standar-standar tersebut digunakan sebagai tolok ukur pertumbuhan anak untuk meminimalisir terjadinya penyimpangan atau gagal tumbuh pada balita (Kemenkes RI, 2020).

Data WHO tahun 2018 menyatakan bahwa masalah pertumbuhan tidak hanya gizi buruk, tetapi juga stunting dan gizi lebih (Inggriani, 2019). Prevalensi status gizi balita secara nasional di Indonesia terdiri dari gizi kurang 13,8%, gizi buruk 3,9%, gizi baik 79,2%, dan gizi lebih 3,1% (Riskesdas, 2018).

Frekuensi makan balita yang ideal adalah 3 kali makan utama dan 2 kali selingan dalam sehari. Jika salah satu waktu makan terlewat dan hal itu terjadi dalam jangka waktu yang lama maka balita dapat beresiko mengalami gagal tumbuh. Malnutrisi yang dialami oleh balita dapat memberikan dampak yang buruk kedepannya. Menurut Dasman 2020, dampak dari malnutrisi terbagi menjadi dua yaitu akut dan kronis (Dasman, 2020).

Sarapan merupakan hal yang penting bagi setiap individu termasuk balita untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Foodbank of Indonesia (FOI) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 27% balita di Indonesia melewatkan sarapan karena kemiskinan, rendahnya pengetahuan

dan kesibukan orang tua (FOI, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Carol 2018, mayoritas anak yang asupan sarapannya baik memiliki status gizi dan berat badan yang baik bila dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan (Carol, 2018). Oleh karena itu artikel ini membahas hubungan sarapan dan frekuensi makan terhadap indikator status gizi balita lebih sensitive pada indikator gizi apa (BB/TB, BB/U, IMT/U, dan TB/U). Karena setiap ukuran status gizi memiliki arti yang berbeda dan mengindikasikan status gizi yang khusus pada anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Sampel dipilih secara cluster random sampling dengan memperhitungkan nilai deff pada perhitungan sampel. Sampel didapat sebanyak 148 responden ibu dengan anak usia 36-59 bulan di empat kecamatan terpilih yaitu Ilir Barat 1, Kemuning, Ilir Timur 2, dan Sukarami. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, FFQ dan alat ukur tinggi dan berat badan (timbangan digital dan mikrotoa). Kuesioner digunakan untuk mengukur karakteristik responden seperti usia, Pendidikan, pekerjaan, pendapatan, jenis kelamin anak, berat bayi lahir, jarak kelahiran, dan pengetahuan ibu. Kuesioner pengetahuan ibu sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas di kecamatan Alang-alang Lebar sebanyak 30 responden. Untuk alat ukur berat badan dan tinggi badan enumerator sudah dilatih dan alat sudah dikalibrasi sebelumnya. Variabel dependen pada penelitian ini pertumbuhan anak yang diukur dari indikator BB/U, TB/U, BB/TB, dan IMT/U. sedangkan variabel independen yaitu frekuensi makan dan kebiasaan sarapan. Pengambilan data dilakukan secara proporsional 37 sampel per kecamatan dengan mendapatkan data ibu yang memiliki balita 36-59 dari posyandu setempat. Analisis yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk

menjabarkan sebaran, frekuensi, mean dari variabel. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan alpha 5 %. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari komisi etik FKM UNSRI dengan nomor 249/UN9.FKM/TU.KKE/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian usia ayah lebih dari separuhnya berusia >35 tahun (49,6%) sedangkan usia ibu lebih dari separuhnya berusia 20-35 tahun (64,9%). Dari keseluruhan responden anak terdiri dari anak usia 36-48 bulan sebanyak 87 anak (58,8%) dan anak usia 49-59 bulan sebanyak 61 anak (41,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan ayah dan ibu masing-masing mayoritas (62,8%) dan

(57,4%) memiliki pendidikan yang tinggi. Untuk pengetahuan ibu lebih banyak (73%) dalam kategori sedang. mayoritas pekerjaan ayah (98,6%) merupakan pekerjaan nonformal sedangkan mayoritas ibu (74,3%) tidak bekerja. Untuk pendapatan ayah lebih banyak (77%) berada di bawah UMK Kota Palembang begitupun pendapatan ibu lebih banyak (74,3%) masih di bawah UMK Kota Palembang. mayoritas (54,1%) perempuan. Untuk berat bayi lahir lebih banyak (91,1%) terlahir dengan berat 2500-4000gram atau memiliki berat lahir yang normal. Kemudian jarak kelahiran mayoritas (74,4%) tidak ideal. pemberian ASI mayoritas (98%) tidak eksklusif. Lama pemberian ASI lebih banyak (50,7%) lebih dari 2 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian susu lebih banyak (79,1%) diberikan kepada balita.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Total	
	n	%
Usia Ayah		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	73	49,6
> 35 tahun	76	50,4
Usia Ibu		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	96	64,9
> 35 tahun	52	35,1
Usia Anak		
36-48 bulan	87	58,8
49-59 bulan	61	41,2
Pendidikan Ayah		
Pendidikan rendah	55	37,2
Pendidikan tinggi	93	62,8
Pendidikan Ibu		
Pendidikan rendah	63	42,6
Pendidikan tinggi	85	57,4
Pengetahuan Ibu		
Baik (>80%)	20	13,5
Sedang (60-80%)	108	73
Rendah (<60%)	20	13,5
Pekerjaan Ayah		
Pekerjaan formal	2	1,4
Pekerjaan non formal	146	98,6



Karakteristik Responden	Total	
	n	%
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	38	25,7
Tidak bekerja	110	74,3
Pendapatan Ayah		
< UMK Kota Palembang	114	77
≥ UMK Kota Palembang	34	33
Pendapatan Ibu		
< UMK Kota Palembang	110	74,3
≥ UMK Kota Palembang	38	25,7
Jenis Kelamin Anak		
Laki-laki	68	45,9
Perempuan	80	54,1
Berat Bayi Lahir		
< 2500 gram	7	4,7
2500-4000 gram	135	91,1
>4000 gram	6	4,2
Jarak Kelahiran		
Ideal	36	25,6
Tidak ideal	112	74,4
Jumlah	148	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (68,9%) pertumbuhan anak usia 36-39 bulan berdasarkan BB/U normal, mayoritas (69,5%) pertumbuhan anak usia 36-39 bulan berdasarkan TB/U normal,

mayoritas (70,9%) pertumbuhan berdasarkan indikator BB/TB normal, dan mayoritas (68,2%) pertumbuhan anak usia 36-39 bulan berdasarkan IMT/U normal.

Tabel.2 Distribusi Pertumbuhan Anak Usia 36-59 Bulan

Indikator	Total	
	n	%
BB/U		
Normal	102	68,9
Tidak Normal	46	31,1
TB/U		
Normal	103	69,5
Tidak Normal	45	30,5
BB/TB		
Normal	105	70,9
Tidak Normal	43	29,1
IMT/U		
Normal	101	68,2
Tidak Normal	47	31,8
Jumlah	148	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (77,7%) frekuensi makan utama balita ≤ 3 kali. Kemudian

mayoritas (50,7%) frekuensi makan selingan balita 3-4 kali. Lalu hasil penelitian menunjukkan bahwa

mayoritas (74,4%) frekuensi makan balita tidak sesuai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (87,1%) balita terbiasa untuk selalu/sering sarapan pada Tabel 4.

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Makan Anak Usia 36-59 Bulan

Variabel	Total	
	n	%
Makan Utama		
≤ 3 kali makan utama	115	77,7
> 3 kali makan utama	33	22,3
Makan Selingan		
1-2 kali makan selingan	73	49,3
3-4 kali makan selingan	75	50,7
Frekuensi Makan		
Sesuai	38	25,6
Tidak Sesuai	110	74,4
Jumlah	148	100

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Usia 36-59 Bulan

Kebiasaan Sarapan	Total	
	n	%
Selalu/Sering	129	87,1
Jarang/ Tidak pernah	19	12,9
Jumlah	148	100

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi makan memiliki hubungan dengan pertumbuhan pada indikator TB/U *p value* 0,030 (*p value* >0,05). Lalu berdasarkan PR (95% CI) dengan pendekatan *Odds Ratio* didapatkan balita yang frekuensi makannya tidak sesuai meningkatkan resiko status gizi tidak normal 2,498 kali lebih tinggi dibandingkan balita yang frekuensi makannya sesuai. Hal ini berhubungan sebagai gambaran kondisi status gizi di masa lampau sehingga status sosial ekonomi juga dapat menjadi pengaruh terjadinya malnutrisi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sibarani, bahwa terdapat hubungan frekuensi makan dengan pertumbuhan berdasarkan status gizi TB/U (Sibarani, 2016). Namun penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah 2019, yang menyatakan bahwa frekuensi makan tidak berhubungan

antara frekuensi makan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan berdasarkan indikator pertumbuhan TB/U dengan *p value* 0,994 (*p value* >0,05) (Hasanah, 2019). Kekurangan gizi pada balita akan berdampak pada keterbatasan pertumbuhan, kerentanan terhadap infeksi, dan akhirnya dapat menghambat perkembangan balita sehingga balita perlu memperoleh gizi dari makanan sehari-hari dalam jumlah yang tepat dan kualitas yang baik (Muaris, 2016).

Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,011 (*p value* <0,05) yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan anak usia 36-59 bulan berdasarkan indikator pertumbuhan TB/U. Lalu berdasarkan PR (95% CI) dengan pendekatan *Odds Ratio* didapatkan balita yang kebiasaan sarapan sering/selalu mencegah resiko



pertumbuhan yang tidak normal 0,154 kali lebih rendah dibandingkan balita dengan kebiasaan sarapan jarang/atau tidak pernah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh France pada 2018, sarapan memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap kualitas asupan harian balita serta pertumbuhannya hal ini dikarenakan di Prancis sendiri asupan sarapan warganya telah mencapai 90% dari seluruh kelompok umur (France, 2018).

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Pertumbuhan Anak Usia 36-59 Bulan

Kebiasaan Sarapan	Tidak Normal		Normal		Total		<i>p</i>	PR (95% CI)
	n	%	n	%	n	%		
BB/U								
Tidak sesuai	6	31,6	13	68,4	19	100	0,960	1,027 (0,364-2,896)
Sesuai	40	31,0	89	69,0	129	100		
TB/U								
Tidak sesuai	1	5,3	18	94,7	19	100	0,011	0,154 (0,023-0,055)
Sesuai	44	34,1	85	65,9	129	100		
BB/TB								
Tidak sesuai	33	78,5	9	21,5	42	100	0,015	2,057 (1,225-0,455)
Sesuai	10	9,4	96	90,6	106	100		
IMT/U								
Tidak sesuai	5	26,3	14	73,7	19	100	0,585	0,808 (0,366-1,785)
Sesuai	42	32,6	87	67,4	129	100		

Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi per harinya. Anak yang tidak sarapan maka akan beresiko mengalami defisiensi zat gizi dan apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh ke status gizinya. Pada siswa yang mengikuti program sarapan di sekolah (Ethasari dan Nuryanto, 2014). Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carol pada 2018 dimana kebiasaan sarapan yang baik memiliki hubungan dengan pertumbuhan balita serta status gizinya (Carol, 2018). Namun, Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pusungulaa et al 2013 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap pertumbuhan berdasarkan indikator BB/U (Pusungulaa and Purba, 2013).

Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,015 (*p value* <0,05) yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan anak usia 36-59 bulan berdasarkan indikator pertumbuhan BB/TB. Lalu berdasarkan PR (95% CI) dengan pendekatan *Odds Ratio* didapatkan balita dengan kebiasaan sarapan tidak pernah/jarang beresiko 2,057 kali lebih besar memiliki pertumbuhan (BB/TB) yang tidak normal dibandingkan balita dengan kebiasaan sarapan sering/selalu. *International Breakfast Research Initiative* (IBRI) pada tahun 2016 melakukan survei dan memberikan rekomendasi sarapan di beberapa negara (Gibney et al., 2018). Menurut France et al 2018, responden yang memiliki berat badan lebih dan obesitas memiliki kebiasaan sarapan yang sama dengan responden dengan status gizi normal namun terdapat perbedaan jumlah asupan serta aktivitas yang berbeda yang



Tabel.5 Hubungan Frekuensi Makan dengan Pertumbuhan Anak Usia 36-59 Bulan

Frekuensi Makan	Tidak Normal		Normal		Total		p	PR (95% CI)
	n	%	n	%	n	%		
BB/U								
Tidak sesuai	7	18,9	30	81,1	37	100	0,065	0,538 (0,264-1,099)
Sesuai	39	5,1	72	64,9	111	100		
TB/U								
Tidak sesuai	41	35,4	78	65,5	119	100	0,030	2,498 (0,973-6,414)
Sesuai	4	13,8	25	86,2	29	100		
BB/TB								
Tidak sesuai	10	27,0	27	73,0	37	100	0,754	0,909 (0,498-1,659)
Sesuai	33	29,7	78	70,3	111	100		
IMT/U								
Tidak sesuai	10	27,0	27	73,0	37	100	0,475	0,811 (0,449-1,464)
Sesuai	37	33,3	74	66,7	111	100		

menyebabkan terjadinya penyimpangan pertumbuhan (France, 2018).

Hormon pertumbuhan yang berperan dalam pertumbuhan adalah *Insulin Like Growth Factor-1* (IGF-1) yang berfungsi sebagai peningkatan pertumbuhan sel (Maggio and Vita, 2013). Asupan makan yang malnutrisi akan memengaruhi status gizi dan pertumbuhan anak. Menurut Wahed et al 2017 anak yang melewati sarapan berisiko 2,3 lebih besar mengalami *wasting*. Hasil ini dikarenakan anak yang tidak sarapan akan kehilangan sebagian kebutuhan gizi harian, yang meliputi zat gizi makro dan mikro (Wahed et al., 2017). Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini pada 2017 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan anak (Anggraini, 2017). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pusungula et al pada 2013 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap pertumbuhan berdasarkan indikator BB/TB (Pusungulaa and Purba, 2013).

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan pertumbuhan (TB/U),

kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan (TB/U dan BB/TB) pada anak usia 36-59 bulan lalu tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan pertumbuhan (BB/U, BB/TB, dan IMT/U) dan kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan (BB/U dan IMT/U) pada anak usia 36-59 bulan di Kota Palembang.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran atau informasi kepada ibu-ibu yang mempunyai balita akan pentingnya pemberian frekuensi makan yang sesuai dengan kebiasaan sarapan yang baik. Ibu sebaiknya bisa mengatur pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari agar anak terbiasa dan terbentuk pola kebiasaan sarapan dan frekuensi makan yang baik dan dapat memenuhi asupan gizi yang seimbang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis haturkan kepada para kader posyandu di kecamatan Ilir Barat 1, Kemuning, Ilir Timur 2 dan Sukarami.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Murid di Sekolah

- Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta. Universitas Sumatera Utara.
- Carol, 2018. Nutrient Intake, diet Quality, and Weight Measure in Breakfast Patterns Consumed by Children Compared with Breakfast Skippers: NHANES 2001-2008. *Public Health* 2, 441–468.
- Dasman, H., 2020. Empat Dampak Stunting Bagi Anak dan Negara Indonesia. *Conversat*.
- Ethasari, Nuryanto, 2014. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *J. Nutr. Coll.* 3, 346–352.
- FOI, 2020. Food Bank Of Indonesia: Annual Report 2020.
- France, 2018. Breakfast Consumption in Fench Children, Adolescents, and Adults: A Nationally Representative Cross-Sectional Survey Examined in the Context of the International breakfast Research Initiative. *Nutrients* 10, 1–24.
- Gibney, M.J., Barr, S.I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Hopkins, S., Livingstone, B., Varela-Moreiras, G., Moreno, L., Smith, J., Vieux, F., Thielecke, F., Masset, G., 2018. Towards an evidence-based recommendation for a balanced breakfast—A proposal from the international breakfast research initiative. *Nutrients* 10. <https://doi.org/10.3390/nu10101540>
- Hasanah, U., 2019. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Samarinda Tahun 2019.
- Inggriani, 2019. Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia 0-6 Tahun Berbasis Aplikasi Android, 2nd ed. *Wellness And Healthy Magazne*.
- Kemendes RI, 2020. Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 Tentang Antropometri pada Anak.
- Kemendes RI, 2016. Pedoman Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar.
- Maggio, M., Vita, F. De, 2013. IGF-1, the cross road of the nutritional, inflammatory and hormonal pathways to frailty. *Nutrients* 5, 4184–205.
- Muaris, H., 2016. Sarapan sehat untuk anak balita. *gramedia pustaka utama Amazon.com*.
- Pusungulaa, N.A.B., Purba, R.B., 2013. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Dan Kelas 5 SD Katolik St, Malalayang Kota Manado. *J. Univ. Sam Ratulangi* 4, 1–8.
- Riskesdas, 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018.
- Sibarani, B.B., 2016. Pola Makan dan Profil Statuz Gizi Anak Balita di Posyandu Jakarta Utara. Institut Pertanian Bogor.
- Wahed, SK, H., R, E., 2017. Malnutrition and Its Associated Factors among Rural School Children in Fayoum Governorate, Egypt. *J Env. Public Heal*.