

PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN GU 12 PAGI

Erry Yudhya Mulyani¹, Intan Silviana Mustikawati², Putri Handayani³, Nanda A Rumana⁴
^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No. 9, Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510
erry.yudhya@esaunggul.ac.id

Abstrak

Masalah Gizi di Indonesia semakin kompleks, tidak hanya karena kurang gizi masih tinggi, tetapi masalah kelebihan gizi dan akibatnya semakin meningkat. Pola hidup sehat, termasuk didalamnya Pola Makan dengan Gizi Seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Menurut data RISKESDAS 2010 Status Gizi TB/U, BB/TB DKI Jakarta memiliki status gizi gemuk 10,1% dan Kurus 10,8%. Berdasarkan Status gizi IMT/U DKI Jakarta memiliki prevalensi 12,8 % untuk kategori gemuk dan 6,5% untuk kategori kurus. Sementara itu di berdasarkan TB/U untuk kategori pendek 14,5 % dan 9,4% sangat pendek. Prevalensi Status Gizi (TB/U) umur 6-12 tahun didapat sebagian besar anak laki-laki terkategori pendek 20,9% dan sangat pendek 15,6%. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang anak sekolah dasar di SDN GU 12 Pagi, sebelum dilakukan intervensi penyuluhan melalui media KIE. Metode yang digunakan adalah cross-sectional design. Sampel adalah anak sekolah dasar kelas VI berjumlah 34 siswa. Analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Dari hasil penelitian didapat sebagian besar responden anak perempuan 52,9%, pengetahuan baik dan kurang masing-masing 50,0%, sebagian besar memiliki sikap negative terhadap gizi seimbang 55,9% dan perilakunya masih belum menerapkan gizi seimbang 55,2%. Berdasarkan uji analisis didapat bahwa ada hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang ($p < 0.05$). Namun tidak ditemukan adanya hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang ($p \geq 0.05$). Oleh karenanya, pendidikan gizi di lingkungan sekolah perlu ditingkatkan untuk memberikan gambaran kepada siswa tentang pentingnya penerapan gizi seimbang.

Kata kunci: pengetahuan, sikap, perilaku

Pendahuluan

Pola hidup sehat, termasuk didalamnya Pola Makan dengan Gizi Seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang Pola Makan dengan Gizi Seimbang, termasuk olah raga sebagai komponen Pola Hidup Seimbang. Pendidikan dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada masyarakat bukan merupakan hal yang mudah oleh karena menyangkut perubahan perilaku. Masyarakat sekolah merupakan kelompok masyarakat yang mempunyai potensi tinggi untuk mengadaptasi pesan-pesan kesehatan dan gizi seimbang, terutama masyarakat sekolah dasar

yang masih lebih mudah dibentuk sesuai dengan tahapan perkembangan mental dan kepribadiannya. Program ini dimaksudkan untuk merubah Pola Hidup masyarakat sekolah dengan memberdayakan Guru Sekolah yang merupakan pendidik dan pengarah anak pada jam-jam sekolah. Pemberdayaan Guru Sekolah akan menjamin penyampaian pesan Pola Hidup dan Makan Seimbang secara berkesinambungan.

Program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan masa kini tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Kecepatan pertumbuhan anak di

rentang usia ini merupakan kecepatan genetik masing-masing anak, yang juga dipengaruhi faktor lingkungan, terutama makanan. Hasil dari perbedaan proses pertumbuhan mengakibatkan ada anak yang berbadan pendek dan ada yang tinggi. Komposisi tubuh anak setelah umur 5 tahun mulai berubah. Perbedaan komposisi tubuh anak perempuan dengan anak laki-laki mulai tampak berbeda. Tubuh anak perempuan lebih banyak lemak, sedangkan tubuh anak laki-laki lebih banyak otot.

Ditinjau dari psikologi perkembangan, usia 6-8 tahun memang masih berada dalam rentang usia 0-8 tahun. Itu berarti pendidikan yang diberikan dalam keluarga maupun di lembaga pendidikan formal haruslah kental dengan nuansa pendidikan anak usia dini, yakni dengan mengutamakan konsep belajar melalui bermain.

Tingkat satuan pendidikan yang dianggap sebagai dasar pendidikan adalah sekolah dasar. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta sekolah menengah pertama (SMP) dan madrasah tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat.

Program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan masa kini tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat.

Disisi lain, sebagian besar waktu anak usia ini banyak dimanfaatkan dengan aktivitas di luar rumah, yakni sekitar 3-6 jam di sekolah, beberapa jam untuk bermain, berolahraga, dan sebagainya, sehingga anak memerlukan energi lebih banyak. Waktu yang lebih banyak digunakan bersama teman ini dapat mempengaruhi jadwal makan anak, bahkan terhadap pola makannya. Belum lagi karena pola makan salah di umur sebelumnya yang masih terbawa di usia ini; misal, anak lebih suka jajan, makanan kurang serat, suka makan dan minum yang manis, dan

sebagainya. Akibatnya anak kurang mendapatkan pola makan ber-Gizi Seimbang dan aman, sehingga berdampak pada berat badan (BB) yang rendah karena kurang gizi dan sering sakit. Dapat pula terjadi akibat asupan energi berlebih selalu makan dan minum yang padat energi sehingga anak mengalami masalah obesitas (kegemukan). Kegemukan pada anak erat berkaitan dengan munculnya penyakit-penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah serta diabetes, dan bisa terjadi pada umur dewasa muda

Pada kegiatan ini akan dilakukan sosialisasi pesan gizi seimbang anak sekolah melalui kegiatan langsung dalam kelas percontohan dan lingkup UKS yang akan menunjuk siswa/i sebagai calon mentor. Kegiatan ini akan dilakukan selama 5 bulan untuk tahap sosialisasi awal. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan kegiatan UKS yang sudah ada semakin diberdayakan dan bermanfaat sebagai penyampaian pesan kesehatan di lingkungan sekolah.

Menurut data RISKESDAS 2010 Status Gizi TB/U % BB/TB DKI Jakarta memiliki status gizi gemuk 10,1% dan Kurus 10,8%. Berdasarkan Status gizi IMT/U DKI Jakarta memiliki prevalensi 12,8 % untuk kategori gemuk dan 6,5% untuk kategori kurus. Sementara itu di berdasarkan TB/U untuk kategori pendek 14,5 % dan 9,4% sangat pendek. Prevalensi Status Gizi (TB/U) umur 6-12 tahun didapat sebagian besar anak laki-laki terkategori pendek 20,9% dan sangat pendek 15,6%. Hal ini secara tidak langsung ada keterkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang terhadap gizi seimbang. Kelompok sasaran yang baik dalam keterkaitannya dengan perilaku adalah lingkungan sekolah, dimana di sekolah proses pendewasaan dapat terbentuk. Sehingga pada pengabdian masyarakat ini sasaran utama yang dijadikan wilayah adalah wilayah sekolah. Oleh karenanya, guru dan pihak Puskesmas/Dinkes sebagai agen of change behavior perlu adanya penyegaran kembali tentang materi gizi seimbang khususnya di lingkungan sekolah yang dimulai dari kegiatan UKS. Tujuan umum dari kegiatan ini adalah untuk Memberdayakan Masyarakat

Sekolah melalui Sosialisasi pesan Gizi Seimbang Anak Sekolah dalam upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang gizi seimbang di SDN GU 12 Pagi, Jakarta Selatan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan desain cross-sectional. Populasi dalam kegiatan ini adalah anak sekolah dasar 12 Pagi, Jakarta Selatan. Sampel yang diambil berdasarkan kesediaan pihak sekolah memberikan ijin kepada kelas percontohan yaitu kelas VI. Jumlah siswa kelas VI adalah 34 siswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SDN GU 12 Pagi yang terletak di wilayah Jakarta Selatan, dengan kondisi sekolah yang merupakan tipe sekolah untuk perkotaan. Pengambilan sampel dilakukan untuk awal data dasar berjumlah 34 anak sekolah dasar. Berikut adalah tabel hasil analisis univariat. Sebagian besar anak sekolah dasar adalah anak perempuan 52.9% dan lainnya adalah anak laki-laki 47.1 %.

Tabel 1
Karakteristik Responden

| VARIABEL | N | % |
|----------------|----|------|
| JENIS KELAMIN: | | |
| LAKI-LAKI | 16 | 47.1 |
| PEREMPUAN | 18 | 52.9 |

Berdasarkan hasil univariat didapat bahwa dari 34 responden yang merupakan siswa kelas 6 SD didapatkan rata-rata dari skor pengetahuan mengenai gizi seimbang sebesar 18,5588 dengan median (nilai tengah) 18,50. Standar deviasi dari skor pengetahuan sebesar 2,78732 dengan skor terendah 12 sedangkan tertingginya 24. Untuk hasil dari skor sikap, nilai rata-ratanya 53,0882 dengan nilai median (nilai tengah) 53 dan standar

deviasinya 4,39950. Skor terendah untuk sikap sebesar 45 dan tertingginya ialah 61. Sementara itu, skor dari perilaku menunjukkan nilai rata-ratanya sebesar 35,3448 dengan nilai median (nilai tengah) 35 dan standar deviasinya 7,50845. Skor terendah dari perilaku mengenai gizi seimbang ialah 25 dan tertingginya 53. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2
Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Anak Sekolah Dasar

| Variabel | N | Mean | Median | SD | Min | Max |
|-------------|---------------------------|---------|--------|---------|-----|-----|
| Pengetahuan | 34 | 18,5588 | 18,50 | 2,78732 | 12 | 24 |
| Sikap | 34 | 53,0882 | 53 | 4,39950 | 45 | 61 |
| Perilaku | Valid = 29 Missing = 5 | 35,3448 | 35 | 7,50845 | 25 | 53 |

Dari hasil uji yang dilakukan di dapat bahwa beberapa anak sekolah dasar tidak mengisi secara lengkap kuesioner yang diberikan oleh tim peneliti dan pengabdian masyarakat. Oleh karenanya terdapat missing sebanyak 5 anak sekolah dasar. Namun begitu untuk gambaran analisis yang dilakukan disesuaikan dengan

jumlah anak yang mengisi pada kuesioner tersebut. Dalam penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku anak sekolah dasar peneliti melakukan pengelompokan untuk kategori pengetahuan, sikap dan perilaku sebagai berikut:

Tabel 3
Kategori Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku

| Variabel | N | % |
|---------------------------------------|----|------|
| Pengetahuan: | | |
| 1. Baik \geq Rata-rata kelompok | 17 | 50.0 |
| 2. Kurang < Rata-rata kelompok | 17 | 50.0 |
| Sikap: | | |
| 1. Positif, \geq Rata-rata kelompok | 15 | 44.1 |
| 2. Negatif, < Rata-rata kelompok | 19 | 55.9 |
| Perilaku: | | |
| 1. Ya, Menerapkan Gizi seimbang | 13 | 38.2 |
| 2. Tidak Menerapkan Gizi Seimbang | 16 | 55.2 |

Tabel di atas menunjukkan pengkategorian dari masing-masing variabel. Variabel pengetahuan dikategorikan menjadi pengetahuan baik yang jumlahnya sama dengan yang berpengetahuan kurang, yakni 17. Untuk variabel sikap, responden yang sikapnya positif sebanyak 15 dari 34 atau sebesar 44,1% sedangkan sikap yang negatif

sebanyak 19 responden atau sebesar 55,9%. Sementara itu, perilaku responden dengan kategori “Ya, menerapkan gizi seimbang” sebanyak 13 atau 38,2% dan yang “tidak menerapkan gizi seimbang” sebanyak 16 responden atau sebanyak 55,2%. Dari hasil uji analisis Korelasi Pearson Product Moment didapat sebagai berikut:

Tabel 4
Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang

| VARIABEL | PERILAKU | |
|-------------|----------|--------|
| PENGETAHUAN | r | -0,470 |
| | p-value | 0,010 |
| | N | 29 |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui hasil uji statistik menggunakan Uji korelasi *pearson product moment* dengan nilai r atau koefesien korelasi sebesar -0,470. Nilai r tersebut menandakan keeratan hubungan yang sedang namun berarah negatif yang berarti semakin

tinggi skor pengetahuan tidak menyebabkan semakin tinggi pula sor perilakunya. Pada uji tersebut juga didapatkan p-value sebesar $0,010 < 0,05$. Maka, H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku mengenai gizi seimbang.

Tabel 5
Hubungan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang

| VARIABEL | PERILAKU | |
|----------|----------|-------|
| SIKAP | r | 0,215 |
| | p-value | 0,264 |
| | N | 29 |

Berdasarkan tabel di atas, dari uji korelasi *pearson product moment* didapatkan p-value sebesar $0,264 > 0,05$. Maka, H_0 gagal ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku. Nilai r sebesar 0,215 yang menandakan keeratan hubungan keduanya yang rendah. Jadi, walaupun tidak ada hubungan, namun dengan semakin

meningkatnya skor sikap, meningkat pula skor perilaku gizi sebangnya.

Beberapa penelitian terkait dengan penelitian ini telah banyak dilakukan, banyak penelitian yang menemukan adanya hubungan pengetahuan dengan perubahan perilaku seseorang. Dari hasil penelitian di dapat adanya hubungan pengetahuan dengan

perilaku gizi seimbang anak sekolah dasar, hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menyebutkan Ada hubungan yang nyata antara perilaku hidup sehat dan gizi seimbang dengan status gizi anak SD Negeri Bulukantil Ngoreasan Surakarta, dimana dengan berperilaku hidup sehat dan mendapatkan asupan gizi yang seimbang maka status gizinya akan baik ($P < 0.05$) (Taufiq, 2010). Sebagaimana diketahui, bahwa anak usia sekolah dasar memiliki waktu yang lebih banyak berada di sekolah atau sebagian waktunya berada disekolah. Oleh karenanya, lingkungan sekolah sangatlah mempengaruhi pembentukan perilaku anak khususnya perilaku gizi seimbang. Gizi seimbang terdiri atas empat pilar utama yang salah satunya adalah pesan makan makanan beragam. Makanan jajanan sekolah mencirikan bentuk pemenuhan kebutuhan asupan zat gizi yang penting karena pola kebiasaan makan anak sekolah dasar adalah konsumsi makanan jajanan. Karenanya, makanan jajanan yang sehat diperlukan sebagai salah satu pemenuhan kebutuhan asupan zat gizi anak sekolah dasar. Penelitian yang terkait dengan adanya pengaruh kognisi yaitu penelitian luar oleh Shimizu, Collin and Brian (2010) menunjukkan bahwa lingkungan dan kondisi makan dapat mempengaruhi asupan makan seseorang secara keseluruhan. Dari penelitian ini juga didapat bahwa orang lebih cenderung makan bila berhubungan dengan pengaruh makanan. Hal terpenting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efek dari isyarat makan ini secara unik terkait dengan kognisi dan motivasi. Pertama, orang lebih cenderung makan makanan ambigu ketika mereka dianggap mereka sebagai makan besar daripada sebagai camilan. Kedua, efek dari isyarat lingkungan asupan hanya diamat di antara mereka yang terasa lapar.

Dalam penelitian Neumark-Sztainer, et.al (2005) menemukan bahwa kebijakan sekolah tentang makanan jajanan harus mengurangi makanan yang tinggi lemak dan gula hal ini terkait dengan frekuensi jajan yang sering di sekolah pada kalangan siswa SMA. Hasil lainnya sekolah harus membuat kebijakan yang terkait dengan pangan dan mengurangi ketersediaan makanan tinggi

lemak dan gula serta rendah zat gizi. Terkait dengan perilaku makan anak sekolah, penelitian McClain, et.al. (2009) menunjukkan bahwa ketersediaan pangan, pengetahuan, self-efficacy dan dukungan sosial tidak berhubungan dengan seluruh asupan makan. Namun faktor yang paling berhubungan dengan perilaku makan adalah keinginan makan dan kesukaan terhadap jenis makanan atau persepsi terhadap jenis makanan. Oleh karenanya pada penelitian ini dianjurkan untuk melihat faktor psikososial lain yang terkait dengan perilaku dan asupan makan. Penelitian lain terkait dengan perilaku makan anak sekolah yaitu penelitian Lazzeri, et al. (2013) yang menemukan pada remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi sarapan teratur dan sering konsumsi makanan ringan, memiliki frekuensi asupan buah yang lebih rendah. Oleh karenanya, dapat dikatakan bahwa seorang yang konsumsi sayurannya rendah konsumsi sarapannya tidak teratur. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan jenis kelamin pada kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Sehingga penelitian ini menyarankan adanya pendidikan gizi terkait dengan konsumsi sayur dan buah yang memperhatikan segi umur dan jenis kelamin. Penelitian lain mengatakan bahwa perlu adanya perencanaan yang baik dalam mengubah perilaku kebiasaan makan yang sehat dan adanya intervensi dalam memodifikasi pola makan yang sehat untuk meningkatkan status kesehatan dan perilaku diet dalam mengurangi resiko penyakit. Menurut penelitiannya juga ditemukan bahwa orang yang dengan sikap konsumsi yang tinggi atau positif kecenderungan tindakan konsumsi buexcelahnya juga tinggi (Osch, et.al., 2009).

Kebiasaan jajan dapat menyebabkan beberapa masalah gizi termasuk gizi lebih pada anak sekolah. Terkait kompleksnya permasalahan kebiasaan makan pada anak sekolah ada banyak faktor yang mempengaruhi. Penelitian Gubbels, et.al (2012) mengatakan bahwa intervensi ke depan untuk mencegah kelebihan berat badan anak harus mengatasi pola makan secara terus menerus dengan aktivitas anak yang kurang, sehingga perlu diatasi dengan perilaku

sinergi (misalnya antara menonton televisi, dan ngemil). Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, penting kiranya memperhatikan pendidikan gizi di sekolah sebagai langkah awal dalam merubah perilaku anak sekolah tentang gizi seimbang sejak dini.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian didapat adanya hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang, namun tidak ditemukan adanya hubungan sikap dan perilaku gizi seimbang. Oleh karenanya untuk meningkatkan pengetahuan diperlukan pendidikan gizi di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2010. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010*. Penerbit: Kemenkes RI. Jakarta.

Jensen, J.D., dan Sinne S. (2007). Cost-effective design of economic instruments in nutrition policy. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4:10. Retrieved September 19, 2013 from <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-4-10.pdf>

Jukes, Matthew. The Long-Term Impact of Preschool Health and Nutrition on Education. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.

Kaziangan, H, Walque D, dan Alderman H. *Educational and Health Impact of Two School Feeding Schemes: Evidence from a Randomized Trial in Rural Burkina Faso*. Retrieved December 2008 from http://www.agecon.purdue.edu/news/seminarfiles/BurkinaSchoolFeeding_12_01_08.pdf

Khor, Geok Lin. Micronutrient Status and Intervention Programs in Malaysia. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26,

no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.

Lazzeri, G., Andrea P., Elena A., Rita S., Veronica M., Daniel R de W., and Mariano V G. (2013). Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. *Nutrition Journal* 2013, 12:123. Retrieved September 19, 2013 from <http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-12-123.pdf>

Levinger, Beryl. School Feeding, School Reform, and Food Security: Connecting the Dots. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.

McClain, A.D., Courtney C., Selena T N-R., Amy L Y., and Donna S-M. (2009). Psychosocial correlates of eating behavior in children and adolescents: a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6:54. Retrieved September 19, 2013 from <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-6-54.pdf>

Neumark-Sztainer, D., Simone, A. F., Peter J.H., Mary. S., and Jayne, A.F. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2:14. Retrieved September 19, 2013, from <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-2-14.pdf>

Osch, L.V., Mariëlle. B., Astrid R., Lilian L., Math C., and Hein de V. (2009). Action planning as predictor of health protective and health risk behavior: an investigation of fruit and snack consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6:69 doi:10.1186/1479-5868-6-

- 69, Retrieved September 18, 2013 from <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-6-69.pdf>
- Quick, V., Melanie W., Nicole L., Jess H., and Dianne N-S. ((2013). Personal, behavioral and socio-environmental predictors of overweight incidence in young adults: 10-yr longitudinal findings. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:37, Retrieved September 19, 2013 from <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-10-37.pdf>
- Sigman, Marian, Shannon E. Whaley, Charlotte G. Neumann, Nimrod Bwibo, Donald Guthrie, Robert E. Weiss, Li-Jung Liang, and Suzanne P. Murphy. Diet Quality Affects The Playground Activities of Kenyan Children. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- Shimizu, M, Collin R.P, and Brian W.(2010). When snacks become meals: How hunger and environmental cues bias food intake. Shimizu et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:63. Retrieved September, 20, 2013, from <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/63>.
- Taufiq, Q.M.A., 2010. Skripsi *Hubungan Perilaku Hidup Sehat dan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Bulukantil di Ngoresan Surakarta*. [Skripsi] Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.
- Tomlinson, Mark (2007, March). School Feeding in East and Southern Africa: Improving Food Sovereignty or Photo Opportunity? *Equinet Discussion Paper Number 46*. Retrieved April 8, 2008 from http://www.equinet africa.org/bibl/result_s.php?keywords=0&wherefrom=pub
- Van Stuijvenberg, Martha E. Using the School Feeding System as a Vehicle for Micronutrient Fortification: Experience from South Africa. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- WFP (2004). School Feeding Programs: Why They Should be Scaled Up Now
- WFP (2004). Improving Food and Nutrition Security Through Food for Education Programs in Africa 2004. Retrieved April 8, 2008 from http://www.wfp.org/food_aid/school_feeding/LearnMore_Publications.asp?section=12&sub_section=3
- WFP, UNESCO and WHO (1999). School Feeding Handbook. Retrieved April 8, 2008 from http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=36315&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- WHO. *Energy and Protein Requirements*. World Health Organization, Geneva, 1985. (WHO Technical Report Series No. 724).
- Yayasan Institut Danone. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Penerbit: PT. Gramedia. Jakarta.
- Yuniastuti, A. 2008. *Gizi dan Kesehatan*. Penerbit: Graha Ilmu. Yogyakarta.