

PENGARUH PENGETAHUAN ORANG TUA MENGENAI MAKANAN SEHAT TERHADAP POLA MAKAN ANAK USIA 4-6 TAHUN PADA KEGIATAN SNACK TIME DI TK AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL KECAMATAN PULO GADUNG JAKARTA TIMUR

Maufida Yuliana
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA
Email: ymaufida@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun pada kegiatan *Snack Time*. Penelitian ini dilakukan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. Populasi penelitian ini berjumlah 243 responden yaitu orang tua yang mempunyai anak usia 4-6 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Cluster Sampling (Area Sampling)* dengan sampel sebanyak 151 responden. Jenis penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode pendekatan kuantitatif asosiatif. Setelah data berdistribusi normal dan linear berdasarkan uji normalitas dan uji linearitas, dilanjutkan dengan analisis varians (*ANOVA*). Berdasarkan hasil perhitungan regresi linear diperoleh $y = 8,778 + 0,408X$, dan nilai $\text{sig} = 0,000/2 = 0 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak. Oleh karena itu, hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat dengan pola makan anak usia 4-6 tahun pada kegiatan *snack time* dan dapat berkontribusi dilihat dari hasil *R (Square)* yaitu 19,7%

Kata kunci: pengetahuan orang tua, pola makan, *snack time*

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami kasus obesitas yang setiap tahunnya semakin meningkat disebabkan oleh masyarakat yang suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat pada umumnya, khususnya pada anak usia dini dimana mereka pada masa kecilnya sudah mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya, karena seharusnya anak – anak di Indonesia sudah diterapkan untuk mengonsumsi makanan sehat sedari dini.

Makanan sehat yang dikonsumsi anak perlu kita perhatikan, karena makanan apa yang dikonsumsi itu sangat mempengaruhi pada pertumbuhan dan juga perkembangan anak, maka dari itu apapun yang dikonsumsi anak – anak bisa kita lihat dari pola makan anak tersebut. Pola makan adalah jumlah makanan yang kita makan setiap harinya secara terus menerus dengan memanfaatkan pangan

yang tersedia. Pola makan yang kita miliki harus pola makan yang baik dengan memperhatikan nilai – nilai gizi pada makanan yang akan masuk ke dalam tubuh kita. Hal tersebut sudah sangat jelas bahwasannya pola makan itu sangatlah penting, karena makanan yang kita makan setiap harinya ialah makanan yang harus mengandung banyak nutrisi. Seperti pada hasil penelitian Alice Park yang berjudul “How Your Diet In Childhood Can Affect You For Life”, yang saya amati ialah bahwa setelah melalui banyak penelitian, ternyata memakan makanan sehat alias sayuran dan buah-buahan saat masih kecil (balita) dapat mempengaruhi kesehatan kita setelah 20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memakan lebih banyak sayuran dan buah-buahan saat masih kecil memiliki 25% pengurangan resiko terhadap penyakit-penyakit, hal ini disebabkan oleh pengurangan *coronary calcium* yang dapat

mengidentifikasi kesempatan orang tersebut mendapatkan penyakit jantung.

Maka dari itu, sebagai orang dewasa khususnya para orang tua harus bisa memiliki pengetahuan yang ideal mengenai makanan sehat karena pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat sangat mempengaruhi hasil pola makan anak terutama pada saat kegiatan *snack time* di sekolah, pola makan anak di sekolah akan terlihat dari makanan apa yang ia bawa setiap harinya. Disebabkan pula karena dari makanan sehat itulah sangat berpengaruh pada perkembangan otak anak. Anak harus sudah memiliki asupan gizi yang seimbang sedari dini dengan memperhatikan kandungan nutrisi makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral khususnya anak usia 4-6 tahun pada kelompok TK A dan TK B, karena anak usia 4-6 tahun tersebut memiliki kecukupan gizi yang sama maka dari itu kebutuhan makan pun juga akan sama.

Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini: Apakah terdapat pengaruh pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun pada kegiatan *snack time* di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur?

Rusilanti dkk (2015:24) mendefinisikan pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (1999:89) menyebutkan bahwa pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan

gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Ahli antropologi Margaret Mead (2016:283) juga berpendapat mengenai pola pangan, atau *food patern*, adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosio – budaya yang dialaminya. Pola Pangan ada kaitannya dengan kebiasaan makan (*food habit*). Buletin Gizi (2012:52) mendefinisikan pola makan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi. Athira Demitri dkk (2015:2) pola makan seimbang bagi anak sekolah adalah terpenuhinya zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dari setiap makanan yang dikonsumsinya dan sesuai dengan porsi setiap tingkatan umur pada anak sekolah.

Notoadmodjo (2010:11) mendefinisikan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Taxonomy Bloom (2015:1) menyebutkan dalam ranah kognitif terdiri dari 6 tingkatan yaitu pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisa, sintesis, dan evaluasi. Akan tetapi setelah konsul bersama para ahli lainnya tingkatan ini pun diubah menjadi

mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta. Keith Lehrer (2000:5) juga menyebutkan pengetahuan adalah mengenali sesuatu atau seseorang karena memiliki keterkaitan dengan hal tersebut, dan mengenali dengan cara yang benar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, penulis menggunakan metode survei dengan teknik korelasional. Menurut Kerlinger (2013:49) penelitian menggunakan metode survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian – kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif asosiatif dengan menggunakan skala guttman.

Penelitian ini dilaksanakan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur, pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2018/2019 bulan Agustus 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun kelompok A dan B di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur sebanyak 243 orang tua. Sampel dalam penelitian adalah orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun berjumlah 151 orang tua. Variabel dalam penelitian ini adalah Pengetahuan Orang Tua dan Pola Makan Anak.

Pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti ialah berupa angket atau kuesioner kepada responden. Angket ini digunakan oleh peneliti untuk

mengukur pengaruh pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat sebagai variabel (X) dan untuk mengukur pola makan anak usia 4-6 tahun pada kegiatan *snack time* di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur sebagai variabel (Y). Bentuk penilaian dalam pengisian angket tersebut yakni peneliti menggunakan Skala Guttman. Menurut Syofian Siregar (2015:29) Skala Guttman ialah skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat tegas (jelas) dan konsisten. Alternatif jawaban pada jenis skala ini hanya terdiri dari dua alternatif.

Tabel 1 Skala Penilaian

Skor	Kriteria Penilaian
1	Ya
0	Tidak

Teknik analisis data yang digunakan menggunakan uji persyaratan data yang dilakukan dengan cara Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Regresi Linier Sederhana.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, dalam hal ini normalitas yang akan digunakan oleh peneliti dengan menggunakan metode analisis statistik parametrik dan uji ini dapat dilakukan menggunakan analisis *Frequence atau Descriptive*. Untuk mengetahui apakah suatu data variabel tersebut terdistribusi secara normal atau tidak. Dapat dilakukan dengan cara memperhatikan nilai *Skweness* dan *Kurtosis* berada dalam rentang nilai -0,5 sampai dengan 0,5

berarti dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing variabel tersebut terdistribusi secara normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji persyaratan analisis untuk mengetahui pola data, apakah data berpola linier atau tidak. Uji ini berkaitan dengan penggunaan regresi linier. Menurut Sugiyono (2006:292) Jika akan menggunakan jenis regresi linier, maka datanya harus menunjukkan pola (diagram) yang berbentuk linier (lurus). Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan analisis varians (Anova) dengan bantuan program SPSS 2.0 for windows, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Taraf nyata dan nilai F tabel

$$b = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Taraf nyata yang digunakan 5 %
(0,05)

- b) Menentukan criteria pengujian

H₀ : diterima jika

H₀ : ditolak jika

- c) Menentukan nilai uji statistik (nilai F₀)

3. Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi merupakan salah satu dari analisis uji persyarat yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Dalam analisis regresi, variabel yang mempengaruhi disebut *independent variable* (Variabel Bebas) dan variabel yang dipengaruhi disebut *dependent variable* (Variabel Terikat). Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (X)

terhadap variabel terikat (Y) menggunakan persamaan regresi linier sederhana. Menurut Riduwan (2013:292) Regresi sederhana dapat dianalisis karena didasari oleh hubungan fungsional atau hubungan sebab akibat (kausal) variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Karena ada perbedaan yang mendasar dari analisis korelasi dan analisis regresi. Langkah-langkah menjawab Regresi Sederhana :

Langkah 1. Membuat Ha dan Ho dalam bentuk kalimat:

Langkah 2. Membuat Ha dan Ho dalam bentuk statistik:

Langkah 3. Membuat tabel penolong untuk menghitung angka statistik:

Langkah 4. Masukkan angka-angka statistik dari tabel penolong dengan rumus:

$$a = \frac{\sum Y - b \cdot \sum X}{n}$$

Langkah 5. Mencari Jumlah Kuadrat Regresi (JK_{Reg[a]}) dengan rumus:

$$JK_{Reg[a]} = \frac{(\sum Y)^2}{n}$$

Langkah 6. Mencari Jumlah Kuadrat Regresi (JK_{Reg [b|a]}) dengan rumus:

$$JK_{Reg [b|a]} = b \left[\sum XY - \frac{(\sum X) \cdot (\sum Y)}{n} \right]$$

Langkah 7. Mencari Jumlah Kuadrat Residu (JK_{Res}) dengan rumus:

$$JK_{Res} = \sum Y^2 - JK_{Reg [b|a]} - JK_{Reg [a]}$$

Langkah 8. Mencari Rata-rata Jumlah Kuadrat Regresi ($RJK_{Reg [a]}$) dengan Rumus:

$$RJK_{Reg [a]} = JK_{Reg [a]}$$

Langkah 9. Mencari Rata-rata Jumlah Kuadrat Regresi ($RJK_{Reg [bja]}$) dengan Rumus:

$$RJK_{Reg [bja]} = JK_{Reg [bja]}$$

Langkah 10. Mencari Rata-rata Jumlah Kuadrat Residu (RJK_{Res}) dengan rumus:

$$RJK_{Res} = \frac{JK_{Res}}{n - 2}$$

Langkah 11. Menguji Signifikansi dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{RJK_{Reg (bia)}}{RJK_{Res}}$$

Kaidah pengujian signifikansi:

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka tolak H_0 artinya signifikan dan

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$, terima H_0 artinya tidak signifikan

Dengan taraf signifikan $\alpha = 0,01$ atau $\alpha = 0,05$

Carilah nilai F_{tabel} menggunakan Tabel F dengan rumus:

$$F_{tabel} = F_{\{(1 - \alpha) (dk Reg [bja]), (dk Res)\}}$$

Langkah 12. Membuat kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 151 orang tua. Responden atau sampel yang diteliti yaitu orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 21,

TK Aisyiyah Bustanul Athfal 24, TK Aisyiyah Bustanul Athfal 48, dan TK Aisyiyah Bustanul Athfal 87. Namun, dalam pengisian kuesioner orang tua yang memberikan jawaban berdasarkan pengetahuan orang tua yang dimilikinya dan peneliti mengobservasi di TK tersebut terkait dengan pengaruh pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun pada kegiatan *snack time*. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas melalui *SPSS 20*, adapun penjelasannya sebagai berikut :

Tabel 2 Uji Normalitas

		Statistics	
		Pengetahuan	Pola Makan
N	Valid	109	109
	Missing	0	0
Skewness		,494	-,490
Std. Error of Skewness		,231	,231
Kurtosis		-,614	-,555
Std. Error of Kurtosis		,459	,459
Percentiles	25	15,00	14,00
	50	18,00	17,00
	75	21,00	19,00

Berdasarkan tabel 2 merupakan hasil uji normalitas, dengan melihat nilai Kurtosis dibagi nilai standar error of Kurtosis dari masing-masing variabel, adalah sebagai berikut :

- a. Variabel Pengetahuan Orang Tua menunjukkan data berdistribusi normal, karena nilai Kurtosis dibagi nilai standar error of Kurtosis sebanyak -1,33 yang mana nilai tersebut masih berada pada rentang -2 sampai dengan 2.
- b. Variabel Pola Makan Anak menunjukkan data berdistribusi normal, karena nilai Kurtosis dibagi nilai standar error of Kurtosis sebanyak

-1,20 yang mana nilai tersebut masih berada pada rentang -2 sampai dengan 2.

Uji Linieritas yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan analisis varians (Anova) dibantu dengan program SPSS 20 for windows.

Tabel 3 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	469,710	16	29,357	2,890	,001
Between Groups	277,313	1	277,313	27,302	,000
Pola Makan * Pengetahuan	Deviation from Linearity	15	12,826	1,263	,242
Within Groups	934,473	92	10,157		
Total	1404,183	108			

Berdasarkan hasil dari tabel 3 nilai sig. pada Deviation from Linearity adalah 0,242 > 0,05 maka hubungan antara variabel Pengetahuan Orang Tua Mengenai Makanan Sehat dan variabel Pola Makan Anak Usia 4-6 tahun linier.

Tabel 4 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,444 ^a	,197	,190	3,245

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan

b. Dependent Variable: Pola Makan

Berdasarkan nilai R pada tabel 4 maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara Pengetahuan Orang Tua Mengenai Makanan Sehat dengan Pola Makan Anak Usia 4-6 tahun sebesar 0.444 pada taraf nyata 5%.

Tabel 5 Hasil Persamaan Regresi Linear

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	8,778	1,496		5,869	,000
Pengetahuan	,408	,079	,444	5,131	,000

a. Dependent Variable: Pola Makan

Rumus hasil persamaan regresi linear : $Y = a + bx$ dapat dilihat dari tabel 5 sebagai berikut : $Y = 8,778 + 0,408X$. Dari hasil analisis diperoleh nilai $t = 5,131$ dan nilai sig. = $0,000/2 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Pengetahuan Orang Tua Mengenai Makanan Sehat Terhadap Pola Makan Anak usia 4-6 tahun Pada Kegiatan *Snack Time* di TK Aisyiyah Busthanul Athfal Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur.

Tabel 6 Hasil Uji Koefisien Determinan

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,444 ^a	,197	,190	3,245

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan

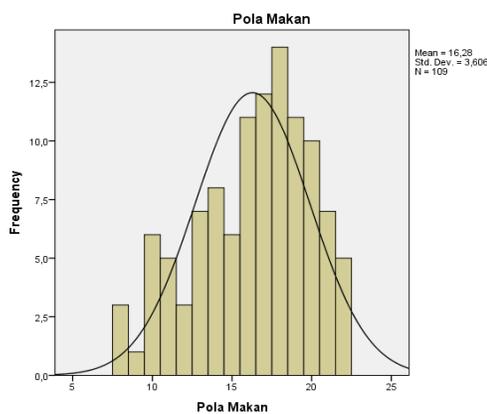
b. Dependent Variable: Pola Makan

Berdasarkan hasil tabel 6, dapat diketahui nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,197 atau 19,7% artinya pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat berpengaruh terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun pada kegiatan *snacktime* sebesar 19,7% sedangkan 80,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

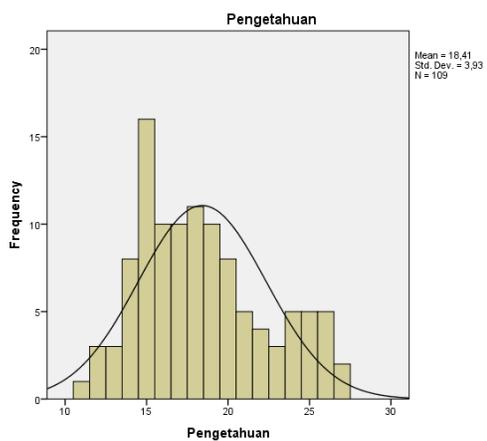
Pengaruh pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat berpengaruh positif terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun, karena pengetahuan yang dimiliki

oleh orang tua ialah sebagai dasar dari terbentuknya pola makan yang sehat untuk anak khususnya anak usia 4-6 tahun. Sehingga ketika anak sudah memiliki pola makan yang sehat sedari dini maka anak tersebut akan menyukai makanan sayur dan buah, dan makanan tersebut akan dibawa sebagai makanan bekal pada kegiatan *Snack Time* di sekolah.

Gambar 1 Histogram Pola Makan Anak Usia 4-6 Tahun



Gambar 2 Histogram Pengetahuan Orang Tua



Besarnya kontribusi antara pengaruh pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun memperoleh sejumlah 0,197 atau 19,7% yang mana pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat dapat berkontribusi sebesar 19,7% terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Korelasi yang diperoleh antara pengetahuan orang tua dengan pola makan anak dengan nilai korelasi 444.
2. Koefisien Determinasi yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai KD (Koefisien Determinasi) yang diperoleh adalah 19,7% kontribusi variabel pengetahuan orang tua terhadap pola makan anak dan 80,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel X.
3. Disimpulkan bahwa variabel pengetahuan orang tua memiliki pengaruh terhadap pola makan anak, karena hipotesis yang ditunjukkan keputusannya Ho ditolak dan Ha diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, Tilong, D. 2014. *Rahasia Pola Makan Sehat*. Jogjakarta : FlashBooks

Adityaputri, Aesthetica. 2010. *Parenting Indonesia Bekal Sehat*. Jakarta : PT Dinamika Media Internasional

Almatsier, Sunita. 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Anderson, Lorin W, dan David R. Krathwohl. 2015. *Kerangka Landasan Untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Asesmen*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

As – sayyud, Abdul Basith Muhammad. 1997. *Pola Makan Rasulullah*. Jakarta : Almahira

Brooks, Jane. 2011. *The Process Of Parenting Eight Edition*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

- Dewi dan Wawan. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Fikawati, Sandra, Ahmad Syafiq, dkk. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Raja Grafindo Persada
- Graimes, Nicola. 2004. *Brain Foods For Kids*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama
- Murdoko, E. Widijo. 2017. *Parenting With Leadership*. Jakarta : PT Gramedia
- O'Dea, Jenny. 2005. *Makan Sehat Anak Cerdas*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Pangastuti, Ratna. 2014. *Edutainment Paud*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Pribadi, Harlina. 2011. *Makanan Sehat*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Riduwan. 2013. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Robertson, Cathie. 2010. *Safety, Nutrition, and Health in Early Education*. USA : Wadsworth
- Rusilanti, Mutiara Dahlia, dkk. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Santoso, Soegeng, dan Anne Lies Ranti. 1999. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta : Kencana
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2012. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Susanto, Ahmad. 2017. *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep dan Teori)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Susanto, Ahmad. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak
- Alice Park. 2015. *How Your Diet In Childhood Can Affect You For Life*. <http://time.com/4087294/heart-health-childhood-diet/>
- Antara News. com “Pesan Menkes: ubah pola makan, konsumsi makanan sehat” Dikutip dari <https://www.antaranews.com/berita/660988/pesan-menkes-ubah-pola-makan-konsumsi-makanan-sehat>
- DW, “Kasus Obesitas Anak di Indonesia Meningkatkan Tajam,”Dikutip dari <http://www.dw.com/id/kasus-obesitas-anak-di-indonesia-meningkat-tajam/a-39229228> pada 29 April 2018
- Keith Lehrer. 2000. *Theory Of Knowledge Second Edition E-book*. New York: Westview Press <https://www.taylorfrancis.com/books/9780429962813>
- Mary Forehand. 2005. *Bloom's Taxonomy: Original and Revised E-book*. sciencesite.16mb.com/Bloom%27s%20Taxonomy%20Original%20and%20Revised%20by%20Mary%20Forehand.pdf
- Zanel Fardha Wilda, “93 Persen Anak-Anak di Indonesia Kurang Makan Sayur dan Buah,”Dikutip dari <https://health.detik.com/read/2014/02/27/144556/2510307/1301/duh-93-persen-anak-anak-di-indonesia-kurang-makan-sayur-dan-buah> pada 13 Oktober 2017
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20151106165426-26289959/makanan-penyebab-obesitas-pada-anak> pada 04 Agustus 2018
- Zainul Arifin. Jurnal. *Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon –Sidoarjo*. <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/mi-dwiferia/article/view/345>
- Aprilia Novitasari, Muhamad Ali, Sutarmanto. Jurnal. *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Mutiara Bunda*. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdpb/article/view/9051>

Athira Demitri. 2015. Jurnal. *Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Sdn 067690 Kota Medan*. <http://jurnal.usu.ac.id>

Lida Khalimatus Sa'diya. 2016. Jurnal. *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto*. <http://ojs.umsida.ac.id>