

Dikirim : 20 Mei 2022
Direvisi : 20 Juni 2022
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : gizi seimbang, pandemi covid-19
Keywords : balanced nutrition, covid-19 pandemic

Korespondensi Penulis:
Eka Wulansari
Ekawulansari.akbidprima@gmail.com



UPAYA MENINGKATKAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK

Eka Wulansari¹⁾, Rachmawaty M. Noer²⁾, Alvany Gustira Salman³⁾, Eva Arinda⁴⁾,
Nasmelianti⁵⁾

¹⁾ Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Puangrimaggalatung

²⁾ Prodi Profesi Ners, STIKes Awal Bros Batam

^{3,4,5)} Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Awal Bros Batam

e-mail: Ekawulansari.akbidprima@gmail.com, rachmawatymnoer1977@gmail.com,
evaarinda31@gmail.com, meilianti2705@gmail.com, alvanygustira01@gmail.com,

ABSTRACT

Balanced nutrition during the COVID-19 pandemic is very important for the pattern of human life because the consumption of balanced nutrition means that people can maintain their health so that the virus does not easily enter the body and thus break the chain of spread of the corona virus. The study used quantitative methods with kuisisioner with each respondent .. Samples that have been obtained are twenty respondents, and all respondents are student of class 4. Based on the results that have been obtained, the knowledge and actions taken by respondents in the application of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic were very good. The conclusion of this study is that the three respondents understand balanced nutrition and have implemented it at home to maintain their health and their families during the Covid-19 pandemic. Suggestions for all respondents are to always adopt a healthy lifestyle, and always consume nutritious and balanced food.

Keywords: balanced nutrition, covid-19 pandemic

ABSTRAK

Gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat penting bagi pola hidup manusia karena dengan mengkonsumsi gizi seimbang maka masyarakat dapat menjaga kesehatan sehingga virus tidak mudah masuk kedalam tubuh dan dengan itu dapat memutuskan rantai penyebaran virus corona. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan mengisi kuisioner yang disediakan kepada setiap responden .. Sampel yang telah didapat sebanyak 20 kuisioner , dan keseluruhan responden merupakan siswa SD kelas 4. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan bahwa, pengetahuan sikap dan tindakan yang dilakukan responden dalam penerapan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semua responden telah paham tentang gizi seimbang dan telah menerapkannya dirumah untuk menjaga kesehatannya beserta keluarganya pada masa pandemi covid-19. Saran untuk semua responden agar selalu menerapkan pola hidup sehat, serta selalu konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.

Kata Kunci : gizi seimbang, pandemi covid-19

A. 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 (Sulistyoningih, 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 sekolah 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 dan 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 mendalam tidak hanya pada orang tua tetapi juga pada anak usia sekolah dasar yang mudah menyerap informasi serta membutuhkan asupan gizi optimal dan 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 bekali tadi memahami dan telah tertanam konsep mengenai gizi seimbang.

B. Metode Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas kerjasama antara Sekolah MI IMADUN GHOFFAR dengan Universitas Awal Bros Batam. Tujuan Pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pola gizi yang seimbang pada anak-anak SD dari mulai makanan apa yang baik dan kurang baik jika dikonsumsi secara berlebihan dan meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang gizi seimbang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan rancangan penelitian menggunakan *one group pre test and post test*. Sampel dalam pengabdian masyarakat ini adalah anak-anak SD kelas 4 di MI Imadun Ghoffar sagulung. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 19 responden. Instrumen yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah kuesioner dengan 15 pertanyaan menggunakan skala Guttman untuk mengkaji tingkat pengetahuan anak-anak SD tentang gizi seimbang dan cara menjaganya. Diawal anak-anak kelas 4 SD di minta menjawab pertanyaan tentang gizi seimbang sesuai pengetahuan yang mereka ketahui melalui lisan dan Kuesioner akan diberikan setelah kegiatan edukasi gizi seimbang telah selesai. Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan tahapan dalam melaksanakan kegiatan dengan solusi yang diberikan untuk mengatasi permasalahan. Berdasarkan permasalahan yang sering terjadi pada anak-anak SD maka salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah membekali pengetahuan tentang gizi seimbang, positif dan negatif nya dari tidak mengonsumsi makanan yang bergizi tinggi, dan bagaimana cara memenuhi gizi seimbang sehingga anak-anak mulai menerapkan pola hidup sehat yang dimulai dari makanan atau minuman yang mereka konsumsi sesuai dengan prinsip gizi seimbang yang telah kita berikan. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Tahap perencanaan dan persiapan

- a. Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu dengan mempersiapkan tempat anak-anak beserta peralatan yang perlu disiapkan untuk melakukan penyuluhan.
- b. Melakukan kontrak waktu dengan anak-anak dan juga guru pembimbing.
- c. Mempersiapkan media presentasi yang akan ditampilkan menggunakan infokus
- d. Memberikan kuesioner *pre dan post test* untuk mengkaji tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang yang diberikan
- e. Memastikan kelengkapan hadiah yang akan diberikan pada anak-anak yang bisa menjawab beberapa pertanyaan yang telah di berikan oleh pemberi materi.

2. Tahap pelaksanaan dan proses

- a. Dalam pengabdian masyarakat ini, peserta didata ulang berdasarkan informasi data yang diperoleh dan di tetapkan diawal. Sebelum kegiatan dimulai masing-masing peserta diberikan kuesioner *pre test* dan alat tulis untuk mengisi kuesioner
- b. Menyajikan materi penyuluhan dengan menggunakan media berupa power point , Peserta dapat melakukan diskusi tanya jawab setelah dilakukannya pemaparan materi
- c. Selanjutnya, pemateri memberikan penjelasan kepada anak-anak tentang apa itu gizi seimbang dan bagaimana cara menerapkannya. Demonstrasi pelaksanaan totok punggung yang dipimpin oleh narasumber
- d. Memberikan lembar kuesioner *post test* terkait materi tentang gizi seimbang
- e. Ketua tim menutup kegiatan pengabdian masyarakat setelah seluruh rangkaian rencana kegiatan terlaksana

3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengevaluasi hasil *pre test* dan *post test*. Pengabdian masyarakat dikatakan berhasil apabila adanya perubahan tingkat pengetahuan masyarakat pada saat sebelum dan sesudah kegiatan melalui analisis dari kuesioner yang telah diberikan.



Gambar 1 : Saat pemaparan materi dan pengisian kuisoner

C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di SD MI IMADUN GHOFFAR Kelurahan sagulung Wilayah SD MI IMADUN GHOFFAR pada hari selasa , tanggal 15 maret 2022 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang.

Tabel 1.Hasil Pre test dan Post Test

Variabel	Pre test		Post test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat baik	-	-	12	60 %
Baik	2	10%	7	35 %
Cukup baik	6	30%	1	5 %
Kurang baik	9	45%	-	-
Tidak baik	3	15%	-	-
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami kenaikan setelah dilakukannya edukasi tentang upaya meningkatkan gizi seimbang . Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukannya edukasi gizi mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang meningkatkan gizi kurang baik yaitu sebanyak 45% dan setelah dilakukannya edukasi tentang upaya meningkatkan gizi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada taraf sangat baik atau sebanyak (60%). Hal ini membuktikan bahwa memberikan penyuluhan kepada anak sd dapat menambah peningkatan dalam upaya meningkatkan gizi seimbang Sebelum pemberian edukasi dilakukan pengisian kuisioner pre-test yang Dibagikan oleh mahasiswi. Materi yang disampaikan adalah definisi gizi seimbang,Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna dengan gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang,Pentingnya sarapan, membawa bekal, jajanan sehat dan langkah cuci tangan yang baikDan benar serta visualisasi isi piring ku.Setelah pre-test dilakukan pemberian edukasi dengan media slide share.Pedoman Gizi Seimbang adalah susunan makanan dan minuman sehari-hari denganJenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsipKeanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan Berat badan normal untuk mencegah gizi kurang dan gizi lebih. Saat Pembukaan Ditanyakan kepada peserta apakah mereka mengenal istilah 4 Sehat 5 sempurna hamper Seluruh siswa mengenal dan dapat menyebutkan apa susunan dari 4 sehat 5 sempurna.Namun saat ditanya tentang pedoman gizi seimbang tidak sampai separuh siswa tidakBisa menjawab itu pedoman gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang. Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa informasi yang diterima melalui edukasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa/siswi sehingga menghasilkan perubahan pengetahuan siswa/siswi yang lebih baik.

Upaya meningkatkan gizi seimbang ini dilakukan dengan mahasiswa kesehatan awal broso agar siswa mengetahui makanan yang memiliki gizi seimbang. Untuk meningkatkan pengetahuan dapat berhasil apabila disertai persiapan yang matang dan pelaksana menguasai sarannya, fasilitator harus menguasai materi secara maksimal harus mengatur secara tepat dan dapat memanfaatkan sarana belajar yang terbatas. Sehingga memungkinkan adanya keberhasilan dalam peningkatan pengetahuan gizi seimbang. Selain itu pemilihan media yang menarik dan komunikatif juga berpengaruh terhadap antusias siswa/siswi dalam menerima informasi yang disampaikan oleh narasumber.

D. Kesimpulan Dan Saran

Pelaksanaan kegiatan upaya meningkatkan gizi seimbang ini dilakukan secara langsung di SD MI IMADUN GHOFAR Kelurahan sagulung Wilayah SD MI IMADUN GHOFAR pada hari Selasa, tanggal 15 Maret 2022 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Pemberian edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan akhirnya akan memengaruhi sikap dan tindakan siswa untuk dapat menerapkan perilaku hidup sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Dan sebaiknya edukasi tentang gizi seimbang dapat dilakukan secara rutin dan perlu adanya evaluasi terhadap perbaikan pola makan dan status gizi siswa/i sekolah dasar

E. Daftar Pustaka

- Nasution, A. S., & Nasution, A. (2020). Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 89-99. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/8606/pdf>
- Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2019). Peningkatan Gizi Anak Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 47-50. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/giziseimbang/giziseimbang>
- Hikmawati, Z., Yasnani, Y., & Sya'ban, A. R. (2016). Pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari tahun 2016 (Doctoral dissertation, Haluoleo University). <https://www.neliti.com/publications/183199/pengaruh-penyuluhan-dengan-media-promosi-puzzle-gizi-terhadap-perilaku-gizi-seim>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64. <https://pdfs.semanticscholar.org/e867/a3764482fd5956840aab527d59b634570afa.pdf>
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Indonesian Journal of Nutrition*, 3(1), 32-36. <https://pdfs.semanticscholar.org/e867/a3764482fd5956840aab527d59b634570afa.pdf>

Dikirim : 20 Mei 2022
Direvisi : 20 Juni 2022
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

Fatimah, A. S., & Weni, K. (2019). Efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media PGS Cards dibandingkan Leaflet terhadap peningkatan pengetahuan pedoman gizi seimbang pada siswa Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/617/>

Bertalina, B. (2016). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).

<http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/26>

Pahlevi, A. E. (2012). Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.

<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2807>

Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 169-178.

<https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/20352>

Siahaan, S. C., & Yuwono, N. (2021). Pendidikan Dini Prinsip Edukasi Kesehatan Gizi Seimbang melalui metode Kids Play and Care. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 179-186.

<https://unanda.ac.id/ojs/index.php/tomaega/article/view/743>

Kurnia, R. (2014). Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*, 4(2), 109-114.

<https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/view/4992>

Qudratina, Q., & Antoni, C. (2018). Visualisasi Pesan Gizi Seimbang Menggunakan Aspek Spatial, Temporal, Live Action, dan Typography. *Journal of Digital Education, Communication, and Arts (DECA)*, 1(2), 75-90. <https://jurnal.polibatam.ac.id/index.php/DECA/article/view/828>

Dewantari, N. A., Syafiq, A., & Fikawati, S. (2020). Menuju Literasi Gizi: Komponen Pengetahuan Gizi pada Program Edukasi Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 375-386. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/9111>

Ronitawati, P., Nuzrina, R., Sitoayu, L., Asmarani, I. D., & Ramadhan, W. (2022). Literasi Gizi dengan Prinsip Gizi Seimbang Untuk Mengatasi Kerawanan Pangan Pada Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 30-37.

<https://journal.unimerz.com/index.php/piramida/article/view/94>

Dikirim : 20 Mei 2022
Direvisi : 20 Juni 2022
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., Rahmawati, R., Kusharisupeni, K., Mardatillah, M., & Putra, W. K. (2010). Sekolah dasar pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang masyarakat. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 5(1), 42-48. <http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/161>

Ernawati, F., Pusparini, P., Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2019). Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 Bulan-12 Tahun Di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 42(1), 41-47.

<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/pgm/article/view/2420>