



Hubungan Pengetahuan Tentang Beragam, Bergizi, Seimbang Dan Aman (B2SA) Dan Konsumsi Pangan Dengan Status Gizi Siswa SMK Pencawan Medan

Nanin Kartika¹, Riana Friska Siahaan²

¹Alumni Prodi Pendidikan Tata Boga Jurusan PKK, Fakultas Teknik, Univeritas Negeri Medan, Indonesia

²Prodi Pendidikan Tata Boga Jurusan PKK, Fakultas Teknik, Univeritas Negeri Medan, Indonesia

E-mail : naninkartika@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis : (1) Pengetahuan gizi siswa; (2) Konsumsi pangan siswa; (3) Status gizi siswa; (4) Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa; (5) Hubungan konsumsi pangan dengan status gizi siswa; (6) Hubungan Pengetahuan B2SA dan Konsumsi pangan dengan status gizi siswa. Desain *crosssectional*. Sampel penelitian sebanyak 30 siswa program Keahlian Tata Boga. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total simple sampling*. Waktu penelitian pada bulan Mei – Juli 2015. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes pengetahuan dan *food recall*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, analisis korelasi *Pearson* dan Regresi Lenier Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) Siswa termasuk kategori rendah sebesar 43 persen. Konsumsi pangan pada siswa berjenis kelamin laki-laki yaitu sumber energi kategori kurang 100%, protein kategori kurang 100%, lemak kategori kurang 100%, karbohidrat kategori kurang 100%, vitamin A kurang kategori 100%, vitamin C kategori baik 60% dan zat besi kategori kurang 100%. Sedangkan konsumsi pangan pada siswa berjenis kelamin perempuan yaitu sumber energi kategori kurang 100%, protein kategori kurang 100%, lemak kategori kurang 100%, karbohidrat kategori kurang 100%, vitamin A kurang kategori 96%, vitamin C kategori lebih 72% dan zat besi kategori kurang 100%. Status gizi Siswa anak laki-laki pada kategori sangat kurus 20%, kategori kurus 60% dan kategori normal 20%. Siswa berjenis kelamin perempuan pada kategori sangat kurus 20%, kategori kurus 52%, kategori normal 8%, gemuk 20%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan B2SA dengan status gizi Siswa dengan nilai $r = -0,15 < 0,349$. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan dengan status gizi Siswa dengan nilai $r = -0,13 < 0,349$. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi Siswa dengan nilai signifikansi $F_{24,33} > 3,32$.

Kata kunci : Pengetahuan B2SA, Konsumsi Pangan, Status Gizi

ABSTRACT

This study aims to analyze: (1) students' nutritional knowledge; (2) Students' food consumption; (3) the nutritional status of the students; (4) The relationship between nutritional knowledge and nutritional status of students; (5) The relationship between food consumption and the nutritional status of students; (6) Relationship between B2SA knowledge and food consumption with the nutritional status of students. Cross-sectional design. The research sample consisted of 30 students of the Culinary Skills program. Sampling was done by using total simple sampling technique. The research period was May – July 2015. The research instruments used were knowledge tests and food recall. The data obtained were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation analysis and Multiple Lenier Regression. The results showed that students' knowledge of Diverse, Nutritious, Balanced and Safe (B2SA) was in the low category of 43 percent. Food consumption for male students is 100% less energy source, 100% less protein, 100% less fat, 100% less carbohydrate, 100% less vitamin A, 60% good category of vitamin C and substances. iron less category 100%. While the food consumption of female students is 100% less category energy source, 100% less protein, 100% less category fat, 100% less carbohydrate category,

96% less vitamin A category, 72% more vitamin C category and iron. 100% less category. The nutritional status of male students is in the very thin category 20%, the thin category is 60% and the normal category is 20%. Students are female in the very thin category 20%, 52% thin category, 8% normal category, 20% fat. There is no significant relationship between B2SA knowledge and nutritional status of students with a value of $r = -0.15 < 0.349$. There was no significant relationship between food consumption and student nutritional status with a value of $r = -0.13 < 0.349$. There is a significant relationship between B2SA knowledge and food consumption with the nutritional status of students with a significance value of $F_{24,33} > 3.32$.

Keywords: Knowledge of B2SA, Food Consumption, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Penganekaragaman pangan adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat melalui peningkatan mutu gizi makanan dengan pola konsumsi yang beragam. Berkenaan dengan hal tersebut, Badan Ketahanan Pangan bertekad untuk mewujudkannya dengan membuat program Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) pada tahun 2009 yang telah disosialisai di seluruh wilayah Indonesia. Program tersebut berisi variasi menu makanan beragam, bergizi, berimbang, aman dan menawarkan umbi-umbian sebagai pangan alternatif sumber karbohidrat pengganti beras (Suhardjo, 2009)

SMK Pencawan merupakan salah satu sekolah yang di bekali ilmu tentang makanan. Mulai dari cara memilih bahan, mengolah bahan, bahkan sampai memasarkan makanan yang sudah diolah. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan Pengetahuan Tentang B2SA dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Siswa SMK Pencawan Medan".

Pengetahuan B2SA adalah pengetahuan tentang peran makanan dan zat gizi, zat gizi pada makanan, makanan yang aman untuk dimakan sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana cara hidup sehat (Notoatmodjo, 2003).

Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis makanan sumber zat pembangun dan satu jenis makanan sumber zat pengatur.

Bergizi adalah pangan yang dikonsumsi harus mempunyai gizi (terkandung karbohidrat dan/ protein dan/ vitamin maupun mineral), alasannya untuk hidup sehat dan produktif diperlukan konsumsi pangan yang bergizi,

sehingga memenuhi angka kecukupan gizi (AKG) sebesar 2000 Kkal/kapita/hari (sumber: WNPG VIII 2004).

Seimbang adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, antara kelompok pangan sumber tenaga, sumber pembangun (lauk-pauk) dan sumber zat pengatur (sayuran dan buah), serta keseimbangan antar waktu makan (pagi, siang dan malam) (MWA Training & Consulting, 2014).

Aman, artinya Pangan yang dikonsumsi bebas dari kemungkinan cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia.

Konsumsi pangan adalah jenis dan jumlah pangan yang di makan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu.

Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya (Alamtsier 2002).

Makan yang bersumber dari karbohidrat sebaiknya memenuhi 50-60% dari total kebutuhan energi (Depkes, 2003).

Lemak merupakan nutrisi padat yang mampu menyediakan 9 kkal per gram diet dan merupakan sumber penghasil energi tubuh yang utama (Potter & Perry, 2006).

Mengonsumsi protein secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan (Almatzier, 2004). Vitamin A juga berperan dalam pembentukan sel darah merah, kemungkinan melalui interaksi dengan besi (Almatsier 2002). Bila seseorang mengonsumsi vitamin C dalam jumlah besar, sebagian besar akan dibuang keluar, terutama bila orang tersebut mengonsumsi makanan yang bergizi tinggi, sebaliknya bila buruk keadaan gizi seseorang, maka sebagian besar dalam jumlah itu dapat ditahan oleh jaringan tubuh (Winarno 1997).

Zat besi merupakan mineral yang diperlukan sel dalam tubuh untuk melakukan banyak hal. Konsumsi yang dianjurkan 10 mg

untuk orang dewasa setiap hari atau 18 mg untuk wanitayang berusia 17-50 tahun (Winarno,1986).

Penilaian terhadap status gizi seseorang atau sekelompok orang akan menentukan apakah orang atau sekelompok orang tersebut memiliki status gizi yang baik atau tidak (Riyadi 2001). Antropometri adalah pengukuran bagian-bagian tubuh. Salah satunya adalah IMT (Indeks Masa Tubuh) merupakan indikator kekurusan dan kegemukan. BB dan TB merupakan indikator yang baik dalaam menentukan status gizi (Supariasa, 2001).

Penggunaan Indeks BB/TB merupakan indikator status gizi untuk melihat adanya gangguan fungsi pertumbuhan dan komposisi tubuh (Khumaidi, 2004). Berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tingi badan. Oleh karena itu indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan disebut pula sebagai indikator yang independen terhadap umur (Supariasa, 2003).

Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis :

1. Pengetahuan siswa tentang B2SA.
2. Konsumsi pangan siswa
3. Status gizi siswa
4. Hubungan pengetahuan siswa tentang B2SA dengan status gizi.
5. Hubungan konsumsi pangan dengan status gizi siswa.
6. Hubungan pengetahuan tentang B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi siswa.

METODE

A. Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah *crosssectional*. Lokasi penelitian di SMK Pencawan Jl. Bunga Ncole Medan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei - Juli 2015.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas IX SMK Pencawan Medan dengan jumlah 30 orang.

2. Sampel Penelitian

Peneliti mengambil sampel dari seluruh siswa kelas IX Pencawan Medan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang B2SA

yaitu dengan menggunakan tes. Tes pengetahuan B2SA berbentuk pilihan berganda (*option*) dengan 4 *alternatif* jawaban.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer yaitu pengetahuan siswa tentang B2SA, konsumsi pangan dan status gizi siswa.Sedangkan data sekunder mencakup data tambahan dari pihak sekolah.

Data tentang konsumsi pangan siswa dikumpulkan dengan menggunakan *food recall* 4 x 24 jam. Dan data untuk status gizi siswa dikumpulkan dengan cara pengukuran berat badan dan dibagi tinggi anak.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: untuk data konsumsi pangan dianalisis menggunakan program *food prosessor*, kemudian dari satuan URT di konversikan ke dalam satuan berat gram berdasarkan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), dengan menggunakan rumus hitung manual sebagai berikut :

$$Kgij = (Bij/100) \times Gij \times (BDDj/100)$$

Status Gizi Siswa

Hasil penilaian Z-score masing-masing di bandingkan dengan referensi WHO-NHCS.

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{nilai individu} - \text{nilai median baku rujukan}}{\text{nilai simpang baku rujukan}}$$

Uji Hipotesis

Untuk melihat hubungan pengetahuan tentang B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi SMK Pencawan Medan, dilakukan dengan rumus uji Korelasi Spearman sebagai berikut:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum di^2}{n(n^2-1)}$$

Pada tingkat kemaknaan 5%, maka akan didapatkan angka r tabel. Untuk melihat keeratan hubungan antara pengetahuan tentang B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi siswa digunakan dengan regresi linier berganda dengan rumus :

$$Y_i = \beta_0 + \beta_{1x1i} + \beta_{2x2i}$$

HASIL

1. Pengetahuan Siswa tentang (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman)

Hasil perhitungan diperoleh Mi sebesar 30 dan Sdi sebesar 3. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Kecendrungan Variabel Pengetahuan B2SA Siswa

Rentangan	Frekuensi	%	Kategori
35 – keatas	3	10	Tinggi
30 – 34	11	37	Cukup
26 – 29	3	10	Kurang
25–kebawah	13	43	Rendah
Jumlah	30		

Dari Tabel 1, responden yang termasuk kategori tinggi ada 3 orang (10%), kategori cukup 11 orang (37%), kategori kurang 3 (10%) dan kategori rendah 13 orang (43%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang memiliki persentase tertinggi adalah dalam kategori rendah. Sehingga Pengetahuan siswa tentang B2SA SMK Pencawan Medan cenderung rendah.

2. Konsumsi Pangan Siswa

Hasil analisis diperoleh konsumsi pangan responden dengan metode food recall 4 x 24 jam hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Sebaran Konsumsi Pangan Berdasarkan Tingkat Kecukupan Gizi

Zat gizi	Rataan ± SD	TKG yang dianjurkan	TKG yang dikonsumsi (%)
Energi	595.47 ± 161.43	2675	22,30
Protein	5.30 ± 7.589	66	8,03
Lemak	5.37 ± 9.019	89	6,03
Karbohidrat	140.50 ± 52.406	368	38,20
Vitamin A	32.20 ± 62.590	600	5,40
Vitamin C	4.27 ± 36.299	75	85,70
Zat besi / Fe	1.33 ± 0.922	15	8,90

Berdasarkan hasil penelitian Tabel 2. dapat dilihat tingkat asupan energi responden berada pada kategori kurang 100%. Rataan pada 594,47 ± 161,43. Maka rata-rata kalori responden masih di bawah rata-rata tingkat kecukupan yang dianjurkan. Asupan protein responden berada pada kategori kurang. Rataan asupan protein responden 5,30 ± 7,58. Tingkat asupan karbohidrat responden masih kurang (100%), rata-rata asupan karbohidrat responden 140,50 ± 52,41 masih jauh dari angka kecukupan karbohidrat yang dianjurkan Risesdas (2013). Sebanyak 76,67 % asupan Vitamin C kategori baik dan sebanyak 23,37% kategori Kurang 76,67. Asupan zat besi responden masih kurang (100%), rata-rata yang diperoleh responden untuk asupan zat besi sebesar 1,33 ± 0,92 masih kurang.

Tabel 3. Sebaran konsumsi Pangan Siswa

Konsumsi Pangan	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Energi (Kkal)						
Kurang	5	100	25	100	30	100
Baik	0	0	0	0	0	0
Lebih	0	0	0	0	0	0
Total	5	100	25	100	30	100
Protein (g)						
Kurang	5	100	25	100	30	100
Baik	0	0	0	0	0	0
Lebih	0	0	0	0	0	0
Total	5	100	25	100	30	100
Lemak (g)						
Kurang	5	100	25	100	30	100
Baik	0	0	0	0	0	0
Lebih	0	0	0	0	0	0
Total	5	100	25	100	30	100
Karbohidrat (g)						
Kurang	5	100	25	100	30	100
Baik	0	0	0	0	0	0
Lebih	0	0	0	0	0	0
Total	5	100	25	100	30	100
Vit A (g)						
Kurang	5	100	24	96	29	96,6
Baik	0	0	0	0	0	0
Lebih	0	0	1	4	1	3,3
Total	5	100	25	100	30	100
Vit C (g)						
Kurang	1	20	7	28	8	26,6
Baik	3	60	0	0	3	10
Lebih	1	20	18	72	19	63,3
Total	5	100	25	100	30	100
Besi / Fe (g)						
Kurang	5	100	25	100	30	100
Baik	0	0	0	0	0	0
Lebih	0	0	0	0	0	0
Total	5	100	25	100	30	100

3. Status Gizi pada Siswa Berdasarkan Indeks BB/TB

Indeks ini digunakan untuk mengevaluasi dampak gizi dan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka waktu pendek. (Supriasa, 2002).

Tabel.12 Sebaran Responden Berdasarkan Status Gizi BB/TB

status Gizi	Laki-laki		Perempuan		Total	
	N	%	N	%	n	%
Sangat kurus	1	20	5	20	6	20
Kurus	3	60	13	52	16	3,3
Normal	1	20	2	8	3	10
Gemuk	-	-	5	20	5	16,7
Total	5	100	25	100	30	100

Berdasarkan hasil penelitian responden Laki-laki dengan status gizi kurus lebih banyak dibandingkan status gizi normal yaitu sebanyak 60 persen. Jumlah responden perempuan dengan status gizi kurus lebih banyak dibandingkan status gizi normal yaitu sebanyak 52 persen. Jumlah total responden dengan status gizi kurus yaitu 53,3 persen, sedangkan jumlah responden dengan status gizi sangat kurus sebanyak 20 persen dan jumlah responden dengan status gizi gemuk 16,7 persen.

4. Pengujian Hipotesis

Dari hasil perhitungan uji hipotesis sebagai berikut:

1. Untuk Pengetahuan B2SA siswa SMK Pencawan diperoleh nilai $t_{hitung} = -0,15$ kemudian dikonsultasikan terhadap nilai r_{tabel} taraf signifikansi 5% pada $dk = 30 = 0,364$. Ternyata r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($-0,15 < 0,349$). Maka hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan pengetahuan B2SA dengan status gizi ditolak.
2. Untuk Konsumsi pangan siswa SMK Pencawan diperoleh nilai $t_{hitung} = -0,13$ kemudian dikonsultasikan terhadap nilai r_{tabel} taraf signifikansi 5% pada $dk = 30 = 0,364$. Ternyata r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($-0,13 < 0,349$). Maka hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan konsumsi pangan dengan status gizi ditolak.
3. Untuk pengetahuan B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi siswa SMK Pencawan diperoleh nilai $f_{hitung} = 24,33$ kemudian dikonsultasikan terhadap nilai f_{tabel} taraf signifikansi 5% pada dk pembilang 2 dan dk penyebut 27 $f_{tabel} = 3,32$. Ternyata f_{hitung} lebih besar dari f_{tabel} ($24,33 > 3,32$). Maka hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan pengetahuan B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi dapat diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi rank spearman menunjukkan bahwa pengetahuan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi dengan nilai $-3,32 < 24$. Sadioetama (2000) berpendapat bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi.

Berdasarkan analisis korelasi rank spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan dengan status gizi dengan nilai $-0,13 < 0,349$. Asupan makanan mempunyai hubungan langsung dengan status gizi. Hubungan asupan makanan dengan status gizi didukung oleh Simatupang (2008), bahwa besarnya asupan lemak, asupan energi dan asupan protein berpengaruh signifikan dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian dalam pengujian hubungan pengetahuan B2SA dan

konsumsi pangan dengan status gizi digunakan regresi linier ganda terdapat hubungan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ani (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif nyata antara pengetahuan dan konsumsi pangan antara pengetahuan dan praktek. Selain itu, terdapat hubungan positif nyata antara praktek gizi seimbang dengan konsumsi protein dan kalsium. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seimbang, maka semakin baik pula sikap dan praktiknya, khususnya dalam konsumsi protein dan kalsium.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) Siswa SMK Pencawan Medan kategori rendah 43%.
2. Konsumsi pangan pada siswa berjenis kelamin laki-laki sumber energi kategori kurang 100%, protein kategori kurang 100%, lemak kategori kurang 100%, karbohidrat kategori kurang 100%, vitamin A kurang kategori 100%, vitamin C kategori baik 60% dan zat besi kategori kurang 100%. Sedangkan konsumsi pangan pada siswa berjenis kelamin perempuan sumber energi kategori kurang 100%, protein kategori kurang 100%, lemak kategori kurang 100%, karbohidrat kategori kurang 100%, vitamin A kurang kategori 96%, vitamin C kategori lebih 72% dan zat besi kategori kurang 100%
3. Status gizi Siswa anak laki-laki pada kategori kurus 60%, dan siswa berjenis kelamin perempuan kategori kurus juga 52%.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan B2SA dengan status gizi Siswa dengan nilai $r = -0,15 < \alpha 0,349$
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan dengan status gizi Siswa SMK Pencawan Medan dengan nilai $r = -0,13 < \alpha 0,349$
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan B2SA dan konsumsi pangan dengan status gizi Siswa dengan nilai signifikansi $F = 24,33 > \alpha 3,32$

SARAN

1. Tingkat pengetahuan gizi setiap siswa perlu ditingkatkan demi mencapai perilaku positif terhadap pola konsumsi makanan
2. Siswa diharapkan memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang
3. Keberagaman konsumsi makan harus senantiasa diterapkan agar kebutuhan gizi setiap orang dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan variasi konsumsi setiap harinya.

REFERENSI

- Almatsier S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta :GramediaPustakaUtama.
- Arikunto, 2006.*Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan dan Praktis)*. Jakarta: RinekaCipta
- Arisman. 2004.*Penilaian Status Gizi Perorangan dalam Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Baliwati. 2004.*Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: PenebarSwadaya.
- Budiyanto MAK. 2002. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang : UMM Press.
- Dasuki. 2002. *Konsumsi Lemak dan Status Gizi Remaja di Bogor*. [Skripsi]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Depkes RI.
- Hariyadi, D., 2010. *Analisis Hubungan Penerapan Pesan Gizi Seimbang Keluarga dan Perilaku Keluarga Sadar Gizi dengan Status Gizi Balita di Provinsi Kalimantan Barat*. Diakses 4 Desember 2012. <http://repository.ipb.ac.id>
- Sediaoetama AD. 1994. *Ilmu Gizi I*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Suhardjo. 2000. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supadi, J., 2002. *Analisis Faktor-faktor Pola Asuh Gizi Ibu dengan Status Gizi Anak Umur 0-36 Bulan di Puskesmas Wonosalam II Kabupaten*
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Swasta di Kecamatan Medan Baru. Diakses 23 Mei 2012. <http://repository.usu.ac.id/>
- Widowati S, Djoko SD. 2001. *Menggali sumber daya pangan lokal dan peran teknologi pangan dalam rangka ketahanan pangan nasional*. Jakarta :Majalah Pangan Media Informasi dan Komunikasi, Edisi No.36/X/Jan 2006.
- Winarno FG. 1997. *Gizi dan Makanan bagi Bayi dan Anak Sapihan*. Jakarta :Pustaka Sinar Harapan.
- Zulaekah, S., 2011. *Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD*. Diakses 20 Juni 2012. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>