

# Kebiasaan Sarapan, Jajan, Membawa Bekal dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Siswa Sekolah Dasar

Amelya Fitri Yudhistira Hartono<sup>1\*</sup>, Nunung Cipta Dainy<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Gizi  
Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta  
amelyaafyh@gmail.com

## **Abstract**

*The incidence of obesity, according to the World Health Organization (WHO), in 2011 estimated that in the world, there are about 1.6 billion adolescents aged 15 years overweight. As many as 400 million people are obese. This study aims to determine the correlation between diet, snacking habits, and other obesity-related factors in elementary school children. The research design used was an observational study design with a cross-sectional approach. The sampling technique for each class in this study used a proportional sampling technique. The results showed that 55% of students were obese. Most obese respondents have a habit of rarely having breakfast with a percentage of 66.6%, often snacking, with a rate of 50%, and rarely bringing lunch, with a share of 58.6%. Respondents who were obese had sufficient energy intake, with a percentage of 53.6%, and physical activity at a low level, with a rate of 75%. All research variables have a p-value <0.05, so the factors of breakfast habits, snacks, bringing lunch, energy intake, and physical activity are significantly related to the incidence of obesity in students of SDN Kebon Kosong 17 PG.*

**Keywords:** *Breakfast Habits and Snacking Habits, Obesity, School Children*

## **Abstrak**

Angka kejadian obesitas menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 diperkirakan di dunia ada sekitar 1,6 milyar remaja berumur 15 tahun kelebihan berat badan dan sebanyak 400 juta orang gemuk (obesitas). Penelitian ini bertujuan menentukan korelasi hubungan pola makan, kebiasaan jajan dan faktor lainnya yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. Desain penelitian yang digunakan adalah desain studi observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel untuk tiap kelas pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55% siswa mengalami obesitas. Mayoritas responden yang mengalami obesitas memiliki kebiasaan jarang sarapan dengan persentase sebesar 66,6%, sering jajan dengan persentase sebesar 50%, dan jarang membawa bekal dengan persentase sebesar 58,6%. Responden yang mengalami obesitas memiliki asupan energi yang cukup dengan persentase sebesar 53,6% dan aktifitas fisik pada tingkat kurang dengan persentase sebesar 75%. Seluruh variable penelitian memiliki nilai p-value < 0,05, sehingga faktor kebiasaan sarapan, jajan, membawa bekal, asupan energi dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada siswa SDN Kebon Kosong 17 PG.

**Kata Kunci:** Anak Sekolah, Kebiasaan Sarapan dan Jajan, Obesitas

## PENDAHULUAN

Obesitas menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2011 menyatakan sebanyak 400 juta orang diperkirakan di dunia ada sekitar 1,6 milyar remaja berumur 15 tahun kelebihan berat badan dan sebanyak 400 juta orang gemuk (obesitas) (Evan et al., 2017). Anak-anak obesitas dengan berat badan berlebih menyatakan sukar bergerak sehingga menyebabkan gangguan tumbuh kembang anak (Dungga, 2020). Persentase kelebihan berat badan atau obesitas naik secara signifikan pada area Asia Pasifik termasuk di Indonesia (Sineke et al., 2019). Indonesia berdasarkan pada data Riskesdas (2018) persentase obesitas pada anak berumur 5-12 tahun adalah 8,8%. Sementara berdasar kepada data Riskesdas (2013) persentase obesitas pada anak berumur 5-12 tahun adalah 18,8%. Turun ditahun 2013, dibanding 2018 berproporsi 8,8% (Puput, 2019).

Efek dari gizi berlebih tak sekadar mengganggu keindahan tampilan, tapi jadi predisposisi ataupun pemicu faktor risiko sejumlah penyakit tak menular baik degenerative ataupun kardiovaskular. Pula permasalahan respirasi ataupun asma pula ialah gangguan yang menyerang anak-anak pengidap obesitas (Dungga, 2020). Pemahaman masyarakat perihal efek obesitas pada anak belum seluruhnya

dikenali, mereka memaparkan bahwasanya anak gemuk senantiasa dianggap selaku anak sehat serta paradigma bahwasanya makin gemuk makin sehat (Wilda & Desmariyenti, 2020).

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor turunan, faktor kesehatan, faktor psikologis, faktor pasif gerak atau jarang berolahraga, faktor lingkungan, dan pola makan. Pola makan selaku pionir lahirnya kegemukan serta obesitas ialah menyantap makan berporsi besar (lebih dari keperluan), makanan berenergi tinggi, berlemak tinggi, berkarbohidrat tinggi serta minim serat. Sementara itu pola makan yang salah ialah perbuatan menentukan makanan dalam kemasan serta minuman ringan (*soft drink*) (Wilda & Desmariyenti, 2020).

Perubahan pola hidup, dari *conventional life style* menjadi *sedentary life style* berdampak pada risiko penyebab obesitas. Siswa SD saat ini dinilai jarang melakukan aktivitas fisik, hal ini disebabkan karena pemakaian HP sepanjang waktu. Pola hidup minim aktivitas fisik pula pola konsumsi berlebih, yakni asupan berkarbohidrat, berlemak, berprotein maksimal serta berserat minimum. Faktor obesitas serta minimnya aktivitas fisik menyumbang 30% risiko kemunculan kanker (Wismoyo & Putra, 2018). Pola menyantap hidangan pada anak sekolah

dasar berubah dari pola makanan konvensional menuju pola makanan barat yang lazim ialah pola makanan yang tak sehat sebab berkandungan gizi yang minim tapi tingginya kalori serta lemak (Sriwahyuni et al., 2021).

Berdasar permasalahan-permasalahan di atas, sehingga peneliti melakukan analisis studi mengenai hubungan pola makan, kebiasaan jajan, dan faktor lainnya terhadap kejadian obesitas pada anak usia Sekolah Dasar di SDN 17 Kebon Kosong PG.

## **METODE**

### **Desain, Tempat dan Waktu**

Desain penelitian yang dipergunakan ialah desain studi observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan terhadap fenomena obesitas pada anak usia sekolah dasar pada SDN 17 Kebon Kosong PG, Jl. Ketapang Baru III, Kebon Kosong, Kec Kemayoran, Kota Jakarta Pusat,. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Juli 2023.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini yakni seluruh siswa kelas 5 yang terdiri dari 3 kelas (5A, 5B, 5C) yang berjumlah 104 siswa di SDN 17 Kebon Kosong PG. Studi berikut mempergunakan teknik *non-probability sampling*. Teknik sampling ini

tidak memberi peluang serupa pada anggota populasi guna ditetapkan selaku sampel pada suatu riset (Nursalam, 2016). Penetapan banyaknya sampel teruntuk tiap kelas pada studi ini dijalankan dengan teknik *proportional sampling*, yakni teknik mengambil proporsi guna mendapati sampel yang representatif, penetapan subjek dari tiap tingkatan ataupun kelas dibuat seimbang ataupun sebanding pada tiap kelasnya. Kriteria inklusi pada studi berikut ialah siswa laki-laki dan perempuan yang merupakan siswa kelas 5 SDN 17 Kebon Kosong PG, rentang usia 10-12 tahun, serta setuju menjadi responden. Jumlah sampel minimum dihitung menggunakan rumus perhitungan estimasi sampel sehingga didapatkan minimum sampel sebanyak 40 orang siswa.

### **Jenis dan Teknik Pengambilan Data**

Data pada studi ini ialah data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden. Data primer mencakup, data pola makan dengan menggunakan metode *food recall* 24 jam, data berat badan dengan pengukuran berat badan menggunakan timbangan, data tinggi badan dengan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise (staturemeter)* serta permukaan dinding yang rata. Angket pola makan meliputi kebiasaan sarapan, jajan dan membawa bekal yang dipergunakan mengacu pada (Mariza &

Kusumastuti, 2013), (Lani, 2017), (Suryaalsah et al., 2019) dan (Dainy et al., 2020). Angket aktivitas fisik yang dipergunakan mengacu pada (Wisnu, 2017)

Sebelum melakukan pengambilan data, responden diminta persetujuan dengan *inform consent*. Apabila responden menyetujui, selanjutnya peneliti mencatatkan nama, umur, dan jenis kelamin responden. Responden yang memenuhi kriteria inklusi diwawancara mengenai pola makan, kebiasaan sarapan, jajan, membawa bekal dan aktivitas fisik.

### Analisa Data

Analisa data dilakukan dalam bentuk univariat dan bivariat. Analisis univariat dijalankan untuk menganalisa frekuensi dari tiap variabel yang diteliti baik dari aspek variabel terikat ataupun dari variabel bebas. Analisa univariat yang dipergunakan pada studi mempergunakan uji deskriptive guna menentukan nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase. Analisis bivariat dijalankan guna mengidentifikasi hubungan pola makan (variabel bebas) serta fenomena obesitas (variabel terikat). Pengujian analisa bivariat yang dipergunakan ialah Uji *Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Hasil analisa univariat data responden dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Analisis Univariat**

Variabel	n	%
Status Gizi		
Obesitas	22	55
Tidak Obesitas	18	45
Kebiasaan Sarapan		
Jarang	24	60
Selalu	16	40
Kebiasaan Jajan		
Selalu	7	17,5
Sering	24	60
Jarang	9	22,5
Kebiasaan Membawa Bekal		
Jarang	29	72,5
Sering	11	27,5
Asupan Energi		
Kurang	12	30
Cukup	28	70
Aktifitas Fisik		
Kurang	4	10
Cukup	16	40
Baik	20	50

Berdasarkan pada tabel di atas, distribusi kejadian obesitas siswa menunjukkan mayoritas (55%) responden mengalami obesitas. Hal ini sesuai dengan penelitian (Rahmani & Dewi, 2023) dan Junaidi & Noviyanda (2016) bahwa kejadian siswa sekolah dasar mayoritas mengalami obesitas. Gambaran pola makan siswa pada penelitian ini yakni, sejumlah 24 responden (60%) jarang sarapan, 24 responden (60%) sering jajan, dan 29 responden (72,5%) jarang membawa bekal. Gambaran asupan energi siswa mengindikasikan mayoritas (70%) responden mempunyai asupan energi yang cukup, dan 50% responden mempunyai aktivitas fisik yang baik.

## Analisa Bivariat

Hasil analisa bivariat variabel-variabel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Hasil Bivariat**

Variable	Status Gizi				p-value
	Obesitas		Tidak Obes		
	n	%	n	%	
<b>Kebiasaan Sarapan</b>					
Jarang	16	66,6	8	33,3	0,019
Selalu	6	37,5	10	62,5	
<b>Kebiasaan Jajan</b>					
Selalu	5	71,4	2	28,5	0,004
Sering	12	50	12	50	
Jarang	5	55,5	4	44,5	
<b>Kebiasaan Membawa Bekal</b>					
Jarang	17	58,6	12	41,4	0,030
Sering	5	45,5	6	54,4	
<b>Asupan Energi</b>					
Cukup	15	53,6	13	46,4	0,021
Kurang	7	58,3	5	41,7	
<b>Aktifitas Fisik</b>					
Kurang	3	75,0	1	25,0	0,035
Cukup	7	43,7	9	56,3	
Baik	12	60	8	40	

Berdasarkan Tabel 2 di atas tabulasi silang antara obesitas dengan kebiasaan sarapan mengindikasikan responden yang mengalami obesitas lebih dari separuhnya (66%) memiliki kebiasaan jarang sarapan. Hasil uji *chi-square* mengindikasikan p-value < 0,05 maknanya ada hubungan yang signifikan antara variabel obesitas dengan kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan dapat membantu regulasi berat badan pada pengidap obesitas dengan meminimalisir asupan energi dari sarapan serta senantiasa makan teratur dengan asupan energi serta zat gizi normal. Frekuensi sarapan (tak sarapan serta sarapan) mampu jadi faktor krusial terkait kendali napsu makan, gula darah, serta insulin.

Sarapan serta didukung oleh baiknya mutu sarapan (makanan tinggi serat, biji-bijian, buah, atau susu rendah lemak) mampu meminimalisir risiko obesitas serta diabetes (Mustafa et al., 2019). Hasil penelitian ini selaras dengan Kurniawati & Fayasari (2018), bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi sarapan dengan status obesitas pada pelajar dengan nilai Odd Ratio 6,116 sehingga individu yang memiliki kebiasaan sarapan tak rutin berpeluang 6 kali lebih tinggi terjadi obesitas. Hal ini dikuatkan dengan Sidiartha & Pratiwi (2020), bahwa risiko obesitas 2,8 kali lebih tinggi pada individu yang tak biasa sarapan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30% dengan jumlah responden sebanyak 12 responden mengalami obesitas. Begitu pula responden yang tidak mengalami obesitas. Hasil uji *chi-square* menghasilkan p-value < 0,05 maknanya ada hubungan obesitas dengan kebiasaan jajan. Kebiasaan jajan ialah menyantap hidangan maupun minuman diantara waktu makan utama. Kebiasaan jajan memengaruhi mutu diet serta indeks massa tubuh, menyantap snack dengan porsi besar serta berfrekuensi sering bakal memaksimalkan risiko obesitas, kebalikannya ialah menyantap jajanan sebelum merasakan lapar bakal memaksimalkan mutu diet pada ana-anak (Mohamad et al., 2017). Di Indonesia, jajanan lazimnya dibuat dari pangan kaya energi, lemak jenuh, gula

serta garam tapi minim kandungan sayur, buah, serta serat. Asupan zat gizi yang berlebih apabila tidak diimbangi dengan keluarnya energi yang cukup sebab minimnya aktivitas fisik akan menyebabkan risiko kegemukan pada anak (Syah et al., 2017).

Hasil penelitian menunjukkan 40% sebanyak 16 responden mengalami obesitas, sedangkan 30% responden sebanyak 12 responden tidak mengalami obesitas. Hasil uji *chisquare* menunjukkan nilai *p-value*  $0,030 < 0,05$ , yang artinya ada hubungan obesitas dengan kebiasaan membawa bekal. Studi terkait selaras dengan studi milik Sunaryo (2018), mengindikasikan bahwa pola makan siswa SD secara umum tak makan pagi, tak membawa bekal makanan ke sekolah serta senantiasa berjajan di sekolah. Kebiasaan dalam tingkah laku seseorang dalam menyantap gizi seimbang dalam tubuh. Satu diantara sejumlah cara supaya anak-anak mendapat asupan nutrisi dan gizi seimbang dengan baik yakni dengan mempunyai kebiasaan membawa bekal ke sekolah (Rokimin et al., 2022).

Responden yang mengalami obesitas setengah (53,6%) sejumlah 15 responden mempunyai asupan energi cukup. Hasil uji *chisquare* mengindikasikan *p-value*  $0,021 < 0,05$  maknanya ada hubungan obesitas dengan asupan energi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lugina et al.

(2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan diantara asupan energi dengan fenomena *overweight* ( $p=0,029$ ). Studi terkait selaras dengan studi milik Rany et al. (2018), ada hubungan bermakna diantara asupan energi dengan status gizi *overweight*. Berdasar kepada perolehan studi milik Rumagit et al. (2019), memaparkan bahwasanya asupan energi berlebih ialah sebab utama kemunculan isu kegemukan (obesitas). Berlebihnya asupan energi ataupun karbohidrat akan tersimpan berbentuk glikogen serta lemak. Glikogen bakal tersimpan di hati serta otot. Lemak bakal tersimpan pada area perut, ginjal serta di bawah kulit. Sehingga energi dan karbohidrat berlebih dapat menyebabkan obesitas. Obesitas pada anak berisiko tinggi jadi obesitas pada periode dewasa serta berpeluang sebagai gangguan degeneratif (Ginting & Besral, 2020).

Setengah (50%) sejumlah 20 responden mempunyai aktivitas fisik yang baik. Hasil uji *chisquare* dengan *p-value*  $0,035 < 0,05$  menunjukkan hubungan obesitas dengan aktivitas fisik. Berdasar kepada hasil penelitian Azzahra & Anggraini (2022), diidentifikasi lewat uji bivariat yang dijalankan diperoleh *p-value* = 0.000. maknanya ialah ada hubungan diantara aktivitas fisik berisiko obesitas. Pada anak usia sekolah, aktivitas fisik memiliki peranan yang penting untuk anak bertumbuh serta berkembang secara pesat yang mengubah

keadaan fisik. Sesuai pendapat yang dikemukakan Baja & Rismayanthi (2019), yang menyatakan bahwa manusia memerlukan aktivitas fisik yang relatif banyak serta keadaan tubuh yang sehat untuk dapat mengoptimalkan aktivitas hariannya. Namun, usia anak sekolah jika tidak disiplin beraktivitas akan menyebabkan kondisi tubuh yang kurang optimal, terjadinya penumpukan lemak serta meningkatkan risiko obesitas. Observasi rutin secara individual serta edukasi pada anak perlu dilakukan sebagai bentuk pencegahan terjadinya obesitas (Anggraini et al., 2021). Edukasi tentang jajan sehat di sekolah juga penting untuk dilakukan dengan berbagai metode yang menyenangkan, misalnya dengan menggunakan permainan ular tangga (Elvandari & Andriani, 2020) karena mayoritas siswa melakukan jajan di sekolah dengan kategori sering.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian di SDN Kebon Kosong PG menunjukkan bahwa sebanyak 55% siswa mengalami obesitas. Pola makan siswa sebagian besar jarang sarapan dan jarang membawa bekal, sehingga pada akhirnya sebagian besar siswa terkategori sering jajan. Asupan energi dan aktivitas fisik siswa sebagian besar terkategori cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian obesitas dengan kebiasaan

sarapan, membawa bekal dan jajan siswa di SD Kebon Kosong PG. Saran kepada pihak sekolah atau layanan kesehatan setempat agar dapat menyelenggarakan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan, membawa bekal serta jajanan sehat dalam upaya pencegahan obesitas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V., Mulyono, S., Fitriyani, P., & Putri, R. B. (2021). Pencapaian Berat Badan Ideal Dengan Menggunakan Self Monitoring Dikalangan Remaja Smp Di Jakarta. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 253–249.
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.52020/v6i3.4789>
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Medikora*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29189>
- Dainy, N. C., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., & Yunieswati, W. (2020). Perbedaan Status Gizi dan Pola Jajan Anak Sekolah Dasar Di Jakarta Berdasarkan Rutinitas Sarapan. *Jurnal ARKESMAS*, 5(1).
- Dungga, E. F. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nurisng Journal*, 2(1).
- Elvandari, M., & Andriani, E. (2020). Peningkatan Pengetahuan Siswa

- Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Melalui Media Edutainment Di Karawang. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(2), 41–46. <https://doi.org/10.35706/giziku.v1i2.4756>
- Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708–717.
- Ginting, L. M. B., & Besral, B. (2020). Pemberian Asi Eksklusif dapat Menurunkan Risiko Obesitas pada Anak Balita. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 54–59. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41421>
- Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 78. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>
- Kurniawati, P., & Fayasari, A. (2018). Sarapan Dan Asupan Selingan Terhadap Status Obesitas Pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 69–76.
- Lani, A. (2017). *Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*. niversitas Diponegoro.
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa Sma Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2).
- Mariza, Y., & Kusumastuti, A. (2013). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 207–213. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2108>
- Mohamad, F., Fadzilah, M., Nadzimah, M., Aiman, F., Farah, I., Nurul, A., Syazwina, & Shakira, A. (2017). Evaluation Of Dietary Habits In Primary School Children. *Malaysian Journal Of Nutrition*, 23(93).
- Mustafa, N., Majid, H. A., Toumpakari, Z., Carroll, H. A., Jalaludin, M. Y., Sadat, N. Al, & Johnson, L. (2019). The Association Of Breakfast Frequency And Cardiovascular Disease (Cvd) Risk Factors Among Adolescents In Malaysia. *Nutrients*, 11(5), 973. <https://doi.org/10.3390/Nu11050973>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Salemba Medika.
- Puput, M. I. (2019). *Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9–11 Tahun Di Sd Ma'arif Kecamatan Ponorogo*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Rahmani, N., & Dewi, G. K. (2023). Faktor Status Gizi Lebih Pada Siswa Di Madrasah. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 4(1), 1–8. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/gizi/issue/view/455>
- Rany, N., Putri, S. Y., & Nurlisis. (2018). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Anggota Polisi Di Polsek Tampan Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 4(2), 57–62.
- Rokimin, R., Rijanti, A., & Mutmainah, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Orang Tua Terhadap Gizi Seimbang Dengan Kebiasaan Membawa Bekal Sehat Pada Anak Usia Dini Studi Kasus di RA Al Amin Pesanggrahan Jakarta Selatan. *PRE-SCHOOL: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2 SE-),

103–114. <https://doi.org/10.35719/preschool.v3i2.47>

- Rumagit, F., Kereh, P., & Rori, J. (2019). Kontribusi Asupan Energi Protein Dan Makanan Jajanan Pada Siswa Obesitas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Manado. *Jurnal GIZIDO*, 11(01 SE-Articles). <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.754>
- Sidiartha, I. G. A. D. N., & Pratiwi, I. G. A. P. E. (2020). Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun. *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), 13–17. <https://doi.org/10.24843/MU.2020.V09.i5.P03>
- Sineke, J., Kawuluan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *Gizido*, 11(1), 28–35. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.752>
- Sriwahyuni, Junaidin, Noyumala, Alfiah, A., & Tangkelayuk, V. (2021). Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada anak. *Jurnal Asuhan Ibu&Anak*, 6(2), 91–98.
- Sunaryo, M. (2018). Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Di Sd Putra Indonesia Surabaya. *Medical*

*Technology And Public Health Journal*, 2(1), 42–50.

- Suryaalamsah, I. I., Kushargina, R., & Stefani, M. (2019). “Gerebek Sekolah”(Gerakan Membawa Bekal Makan Dan Minum Ke Sekolah) Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid Sdn Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm UMJ*.
- Syah, M., Perdana, S., & Asna, A. (2017). The Knowledge Of Nutrition At Elementary School Children In Bekasi, Indonesia. *Malaysian Journal Of Nutrition*, 23(35).
- Wilda, I., & Desmariyenti. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan Dengan Kejadian Anak Obesitas. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 58–63.