

THE INFLUENCE OF THE GREEN BEAN PORRIDGE AND MILK POWDER TO NUTRITIONAL OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD IN KINDERGARTEN THE TRUSTEES KECAMATAN SUNGAI APIT KABUPATEN SIAK

Lilis Yunita, Wilson, Ria Novianti

Lilisyunita@gmail.com, 081271611715, deci_hazli@yahoo.co.id Wilson umar unri @gmail.com

*Teacher Training of Early Childhood Education Program
Faculty of Teacher Training and Education University of Riau*

Abstract: *Research aims to understand the influence of the provision of green bean porridge and milk powder about the status of child nutrition age 5-6 years in kindergarten coaching land kecamatan sungai apit siak district. Population sizes in this research some 76 children and sample in this research was 26 children. Technique data collection in use the observation. Technique analysis the data in use in this research was analysis uji-t. The research that has been done, it can be in some attraction conclusion which as follows: 1). After in give treatment the provision of green bean porridge and milk powder, the average children healthy increased to 83 % which means the provision of green bean porridge and milk powder successfully salubrious children. 2). Through skills treatment the provision of green bean porridge and milk powder, the average healthy child rose to 77 % which means the granting of green bean porridge and milk powder managed to improve liveliness children as much as 29 % . 3).Once treated giving green bean porridge and milk powder,the average activity of children increased to 77%.which means giving the green bean porridge and milk powder managed to increase activationof children about 29%. Good Nutritionis important for children, because it helps the development of children in the future.*

Keywords: *green bean porridge and milk powder , nutrition status*

**PENGARUH PEMBERIAN BUBUR KACANG HIJAU DAN SUSU
BUBUK TERHADAP STATUS GIZI ANAK USIA 5-6 TAHUN
DI TK NEGERI PEMBINA KECAMATAN SUNGAI APIT
KABUPATEN SIAK**

Lilis Yunita, Wilson, Ria Novianti

Lilisyunita@gmail.com, 081271611715, deci_hazli@yahoo.co.id Wilson umar unri @gmail.com

**Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau**

Abstrak: Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau dan Susu Bubuk terhadap status gizi anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 76 anak dan Sample dalam penelitian ini adalah 26 anak. Teknik pengumpulan data yang di gunakan yaitu observasi. Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji-t. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat di tarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut : 1). Setelah di beri perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk, rata-rata anak sehat meningkat menjadi 83% yang artinya pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk berhasil menyehatkan anak-anak. 2). Setelah diberi perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk, rata-rata keaktifan anak meningkat menjadi 77% yang artinya pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk berhasil meningkatkan keaktifan anak-anak sebesar 29%. 3). Terdapat perbedaan signifikan antara status gizi sebelum perlakuan dan status gizi sesudah perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk. Gizi yang baik sangat penting bagi anak,karena sangat membantu untuk perkembangan anak di masa depan.

Kata Kunci : Bubur kacang hijau dan susu bubuk, Status gizi.

PENDAHULUAN

Pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) merupakan salah satu bentuk pendidikan anak usia dini yaitu anak yang berusia empat sampai dengan enam tahun. Taman Kanak-kanak pada hakikatnya adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan seluruh aspek keperibadian anak (Masitoh, dkk, 2005).

Gizi menjadi hal yang penting bagi anak sekolah, karena gizi dapat mencerdaskan anak. Gizi kurang berdampak pada pertumbuhan fisik dan kecerdasan tidak optimal yang bermuara pada rendahnya produktivitas dan kemiskinan. Anak yang kekurangan gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah, sehingga dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurun prestasi belajarnya. Daya pikir anak juga akan kurang, karena pertumbuhan otaknya tidak optimal.

Terdapat dua faktor langsung penyebab gizi kurang pada anak, yaitu makanan dan penyakit infeksi yang keduanya saling mendorong. Berbagai penelitian pada bayi di Asia dan Amerika Latin secara meyakinkan telah membuktikan intervensi gizi dapat menurunkan angka kematian bayi dan anak-anak akibat penyakit infeksi.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2 persen, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus. Prevalensi sangat kurus paling rendah di Bali (2,3%) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%). Sebanyak 16 provinsi dengan prevalensi sangat kurus diatas nasional, yaitu Sumatera Barat, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, Papua, Papua Barat, Sulawesi Tengah, Banten, Jawa Tengah, Kalimantan Selatan, Maluku, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Riau, Gorontalo, dan Nusa Tenggara Timur.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen. Prevalensi gemuk terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%) dan tertinggi di DKI Jakarta (30,1%). Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta.

Terdapat kaitan yang sangat erat antara status gizi dengan konsumsi makanan. Tingkat status gizi yang optimal akan tercapai apabila memenuhi kebutuhan zat gizi. Namun demikian, status gizi seseorang dalam suatu masa tidak hanya ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada saat itu, tetapi lebih banyak ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu. Ini berarti bahwa konsumsi zat gizi masa kanak-kanak memberi andil terhadap status gizi setelah dewasa.

Perbaikan status gizi anak usia sekolah perlu dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan yang berasal atau yang mudah didapat di daerah setempat. Hal ini didasari bahwa strategi pendekatan berbasis pangan (*food based approach*) merupakan intervensi gizi yang mempunyai daya terima tinggi, efektif, dan berbiaya rendah sehingga berperan dalam program gizi berkelanjutan (*sustainable*). Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian makanan tambahan (bubur kacang hijau dan susu) terhadap anak usia sekolah.

Penelitian ini menggunakan media bubur kacang hijau karena satu mangkuk kacang hijau segar mampu menyediakan 25% dari vitamin K yang diperlukan untuk

menjaga agar tulang tetap kuat. Vitamin K1 berfungsi sebagai pengaktif protein non-kolagen utama didalam tulang. Protein non-kolagen ini merupakan jangkar molekul kalsium didalam tulang. Maka dari itu, tanpa asupan vitamin K1 yang cukup, tingkat protein non-kolagen tidak akan memadai, dan dapat mengganggu tulang. Vitamin ini penting untuk peredaran darah dalam jantung, kacang hijau benar-benar mampu mencegah plak di dinding arteri.

Ditambah lagi kacang hijau kalori hanya 43,75 kalori dalam satu cangkir, sarat nutrisi yang cukup untuk tubuh. Kacang hijau merupakan sumber vitamin dari vit C, vit K dan nutrisi-nutrisi lainnya, seperti vitamin A, serat yang dibutuhkan, zat besi, dan kalium. Dan, masih banyak nutrisi yang terkandung di dalamnya.

Selain Bubur Kacang Hijau, penelitian ini juga menggunakan media susu bubuk Susu adalah bahan pangan yang dikenal kaya akan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia. Konsumsi susu pada saat usia dini terutama dimaksudkan untuk memperkuat tulang sehingga tulang lebih padat, tidak rapuh dan tidak mudah terkena risiko osteoporosis pada saat usia lanjut. Agar tulang menjadi kuat, diperlukan asupan zat gizi yang cukup terutama kalsium. Kalsium merupakan zat utama yang diperlukan dalam pembentukan tulang, dan zat gizi ini antara lain dapat diperoleh dari susu. Pada susu juga terkandung zat-zat gizi yang berperan dalam pembentukan tulang seperti protein, fosfor, vitamin D, vitamin C dan besi. Selain zat-zat gizi tersebut, susu juga masih mengandung zat-zat gizi penting lainnya yang dapat meningkatkan status gizi.

TK Negeri Pembina Sungai Apit merupakan TK Negeri yang telah terakreditasi dengan Predikat Baik. Pada studi awal yakni studi pengamatan yang telah dilakukan, ditemukan beberapa anak yang berat badannya kurang dari berat badan normal untuk ukuran anak 5-6 tahun. Selain itu, ditemukan juga beberapa anak yang mempunyai rambut dan kulit kusam, gigi berlubang, dan tidak aktif dalam pembelajaran. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah pemberian makanan tambahan berupa Bubur Kacang hijau dan Susu Bubuk dapat meningkatkan status gizi sehingga anak-anak menjadi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian eksperimen karena ingin melihat variabel sebab dan variabel akibat yaitu pengaruh pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk terhadap status gizi. Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre-eksperimental* yang dipandang sebagai eksperimen tidak sebenarnya (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan model atau jenis desain *one-group pretest-posttest design*. Dimana peneliti hanya menggunakan satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding. Populasi dalam penelitian ini adalah anak TK Negeri Pembina anak usia 5-6 tahun kelas B yang terdiri dari 76 orang anak. Menurut Arikunto (2010) untuk populasi yang kurang dari 100 orang maka sample di ambil semuanya, karena jumlah populasi yang peneliti ambil kurang dari 100 maka keseluruhan dijadikan sampel penelitian yaitu 26 anak di TK Negeri Pembina Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melalui observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan *uji-t*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen ini dilakukan *pretest* dan *posttest*. Adapun paparan dari data hasil *pretest* dan *posttest* status gizi anak kelompok B secara umum dapat dilihat dari tabel deskripsi data penelitian, dimana dari data tersebut dapat diketahui fungsi-fungsi statistik secara mendasar.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas B TK Negeri Pembina adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Indikator Anak Sehat sebelum dan sesudah Pemberian Bubur Kacang Hijau dan Susu Bubuk

No	Indikator Anak Sehat	Sebelum		Setelah	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Tumbuh dengan baik, yang dapat dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional.	17	65%	26	100%
2	Tingkat perkembangannya sesuai dengan tingkat umurnya.	14	54%	21	81%
3	Tampak aktif atau gesit dan gembira.	9	35%	15	58%
4	Mata bersih dan bersinar.	13	50%	20	77%
5	Nafsu makan baik.	18	69%	24	92%
6	Bibir dan lidah tampak segar.	10	38%	22	85%
7	Pernapasan tidak berbau.	12	46%	24	92%
8	Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering.	16	62%	23	88%
9	Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.	8	31%	19	73%
	Rata-rata		50%		83%

Sumber: Data Olahan, 2015

Dari tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata indikator anak sehat siswa kelas B TK Negeri Pembina sebelum perlakuan adalah sebesar 50% yang artinya sebagian anak masih belum memiliki ciri anak sehat. Setelah diberi perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk, rata-rata anak sehat meningkat menjadi 83% yang artinya pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk berhasil menyetatkan anak-anak.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas B TK Negeri Pembina adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Keaktifan Anak sebelum dan sesudah Pemberian Bubur Kacang Hijau dan Susu Bubuk

No	Komponen keaktifan	Aspek keaktifan yang diamati	Sebelum		Setelah	
			Jumlah	%	Jumlah	%
1	Kegiatan lisan	Bertanya	7	27%	12	46%
		Menjawab pertanyaan	16	62%	24	92%
		Berdiskusi	15	58%	20	77%
		Mengemukakan pendapat	5	19%	9	35%
2	Kegiatan metrik	Mengukur tinggi badan sendiri	8	31%	17	65%
		Menimbang berat badan sendiri	8	31%	17	65%
3	Kegiatan menggambar	Membuat prakarya	11	42%	20	77%
4	Kegiatan menulis	Menulis cita-cita	13	50%	18	69%
5	Kegiatan visual	Mengamati demonstrasi membuat karya	12	46%	18	69%
		Mengamati kegiatan presentasi teman	14	54%	25	96%
6	Kegiatan mendengarkan	Mendengarkan sajian presentasi	15	58%	26	100%
		Mendengarkan penjelasan/informasi guru	18	69%	26	100%
7	Kegiatan mental	Bekerja sama dengan kelompok	14	54%	25	96%
8	Kegiatan emosional	Percaya diri dalam kegiatan pembelajaran	18	69%	25	96%
		Rata-rata		48%		77%

Sumber: Data Olahan, 2015

Dari tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata keaktifan anak siswa kelas B TK Negeri Pembina sebelum perlakuan adalah sebesar 48% yang artinya sebagian anak masih belum aktif dalam kegiatan pembelajarannya. Setelah diberi perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk, rata-rata anak sehat meningkat menjadi 77% yang artinya pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk berhasil meningkatkan keaktifan anak-anak sebesar 29%.

Untuk mengetahui gambaran status gizi anak sebelum diberi perlakuan maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Gambaran Umum Status Gizi Anak Sebelum Perlakuan

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	%
1	Kurus Tingkat Berat	$X < 17,0$	21	80.8%
2	Kurus Tingkat Ringan	$17,0 \leq X \leq 18,4$	2	7.7%
3	Normal	$18,5 \leq X \leq 25,0$	2	7.7%
4	Gemuk Tingkat Ringan	$25,1 \leq X < 27,0$	1	3.8%
5	Gemuk Tingkat Berat	$X \geq 27,0$	0	0.0%
		Jumlah	26	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 maka dapat diketahui bahwa tingkat status gizi anak sebelum diberi perlakuan berada pada kategori kurus tingkat berat sebanyak 21 orang atau 80,8%, kurus tingkat ringan sebanyak 2 orang atau 7,7%, normal sebanyak 2 orang atau 7,7%, gemuk tingkat ringan sebanyak 1 orang atau 3,8%.

Tabel 4 Gambaran Umum Status Gizi Anak Sesudah Perlakuan

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	%
1	Kurus Tingkat Berat	$X < 17,0$	16	61.5%
2	Kurus Tingkat Ringan	$17,0 \leq X \leq 18,4$	7	26.9%
3	Normal	$18,5 \leq X \leq 25,0$	2	7.7%
4	Gemuk Tingkat Ringan	$25,1 \leq X < 27,0$	1	3.8%
5	Gemuk Tingkat Berat	$X \geq 27,0$	0	0.0%
		Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel 4.4 maka dapat diketahui bahwa tingkat status gizi anak sesudah diberi perlakuan berada pada kategori kurus tingkat berat sebanyak 16 orang atau 61,5%, kurus tingkat ringan sebanyak 7 orang atau 26,9%, normal sebanyak 2 orang atau 7,7%, gemuk tingkat ringan sebanyak 1 orang atau 3,8%.

Tabel 5 Hasil Pengujian Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		IMT_sblm	IMT_ssdh
N		26	26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15.9942	17.2038
	Std. Deviation	3.19465	2.49289
Most Extreme Differences	Absolute	.223	.265
	Positive	.223	.265
	Negative	-.174	-.155
Kolmogorov-Smirnov Z		1.135	1.352
Asymp. Sig. (2-tailed)		.152	.052

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari hasil tabel di atas, menunjukkan hasil pengujian normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebelum dan sesudah bernilai sebesar 0,152 dan 0,052. Karena nilainya lebih besar dari 0,05 (α = taraf signifikansi). Dapat disimpulkan bahwa untuk variabel status gizi (IMT) sebelum dan sesudah telah berdistribusi normal.

Untuk mengetahui pengaruh pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk terhadap status gizi, maka penelitian ini mempunyai hipotesis yakni:

H_0 = Tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap status gizi sebelum perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk

H_1 = Terdapat perbedaan signifikan terhadap status gizi sesudah perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk

Sebelum melihat apakah ada perbedaan status gizi sebelum dan sesudah eksperimen, maka perlu dilihat hubungan data pretest dan posttest seperti tabel berikut:

Tabel 5 Uji Hubungan Pre Test dan Post Test

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	IMT_sblm & IMT_ssdh	26	.969	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa koefisien korelasi data pretest dan posttest sebesar $r = 0,969$ dan $p = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$ berarti ada hubungan antara data pretest dan post-test. Dengan demikian dapat dihitung perbedaan status gizi sebelum dan sesudah diberi perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk.

Untuk menguji hipotesis, digunakan uji paired sample t-test.

Tabel 7 Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	IMT_sblm - IMT_ssdh	-1.20962	.99168	.19448	-1.61016	-.80907	-6.220	25	.000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh uji statistic dengan t hitung = -6,220 uji dua pihak berarti harga mutlak, sehingga nilai (-) tidak dipakai (Sugiyono, 2010). Sehingga t hitung (6,220).

Untuk mengetahui hipotesis diterima atau ditolak berdasarkan data SPSS 17.0 dapat dilihat dari perbandingan hasil t hitung dengan nilai t tabel yaitu hasil dari perhitungan uji t, terlihat bahwa hasil t hitung sebesar 6,220 dengan df yaitu:

$$\begin{aligned} Df &= (n_1 + n_2 - 2) \\ &= (26 + 26 - 2) \\ &= 50 \end{aligned}$$

Dengan $df = 50$ dan taraf kesalahan $5\% = 1,990$, maka dapat dilihat harga t hitung = $6,220$ lebih besar daripada t tabel $1,990$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara status gizi sebelum perlakuan dan status gizi sesudah diberi perlakuan.

Selain menggunakan perbandingan t hitung dengan t tabel, pengujian hipotesis bisa dilihat pada signifikansinya. Karena signifikansi $0,000 < 0,05$ ($\alpha =$ taraf signifikansi), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk sangat signifikan terhadap perubahan status gizi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut: Setelah diberi perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk, rata-rata anak sehat meningkat menjadi 83% yang artinya pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk berhasil menyehatkan anak-anak. Setelah diberi perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk, rata-rata anak sehat meningkat menjadi 77% yang artinya pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk berhasil meningkatkan keaktifan anak-anak sebesar 29% . Terdapat perbedaan signifikan antara status gizi sebelum perlakuan dan status gizi sesudah diberi perlakuan pemberian bubur kacang hijau dan susu bubuk.

Rekomendasi

Dari hasil kesimpulan yang dibuat, maka dapat diberikan saran-saran guna perbaikan di masa yang akan datang yakni sebagai berikut: Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan perlakuan lain misalnya pemberian nasi merah dan susu kedelai. Bagi orangtua diharapkan memperkenalkan makanan sehat, terutama bubur kacang hijau dan susu bubuk, sedini mungkin kepada anak dan orang tua juga memahami kondisi gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, Proverawati. (2009). *Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta. Muha Medika.
- Adriani, Merryana, Bambang Wirjatmadi. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Group.
- Amran, Qurratu A. (2012). *Hubungan Karakteristik Anak, Karakteristik Ibu, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa SD*
- Apriadji, Wied Harry. (2009). *Gizi Keluarga*. Jakarta : PT Penebar Swadaya.

- Brown, Judith E. *et al.* (2005). *Nutrition Through The Life Cycle* (2nd ed.).
- Buckle, dkk. (2007). *Ilmu Pangan*. UI- Press. Jakarta.
- Burdette, H.L. & Whitaker, R.C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005;159:46-50.
- Lisdiana, (2002) *Budi Daya Kacang-Kacangan*, Jl.Cempaka 9, Deresan, Yogyakarta.
- Marsaoly, Michran, Burhanuddin Bahar, dan Saifuddin Sirajuddin. (2011). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan (Telur Rebus Dan Bubur Kacang Hijau) Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah*. Media Gizi Masyarakat Indonesia, Vol.1 No. 1 Agustus 2011 :14-20.
- Sunita, Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Soekirman, (2000) *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta. Jl. Pintu satu senayan.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Usman, Moh. (2002). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Winarno, F. G dan I. E. Fernandez. (2007). *Susu dan Produk Fermentasinya*. Bogor: M-Brio Press.
- <http://www.tipskesehatankeluarga.com/bentuklah-pola-makan-sehatuntuk-anak.html>. 19 april 2011
- <http://puskesmas-oke.blogspot.com/2009/01/pola-makan>