Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan
Volume. 4 Nomor. 1 Maret 2026
E-ISSN .: 3031-0172 P-ISSN .: 3031-0180, Hal. 270-279
DOI: https://doi.org/10.61132/corona.v4i1.2229
Tersedia: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah di TK Taman Annisa Miruek Taman Kabupaten Aceh Besar

Putri Yani[1*], Khaira Rizki [2], Nurul Amna [3]
[1-3] Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia
Email: Yaniputri8391@gmail.com[1], khaira_d3kep@abulyatama.ac.id[2], nurulamna65@gmail.com[3]*
**Penulis Korespondensi: Yaniputri8391@gmail.com*

Abstract. *Malnutrition rates among children remain quite high, according to 2024 national statistics, which indicate that good eating habits in accordance with balanced nutritional needs are not yet ideal. Children's eating habits, dietary diversity, and parental understanding all impact their nutritional status. To promote optimal growth and development in children, it is crucial to monitor and establish appropriate eating habits from an early age. The aim of this study was to determine the relationship between eating habits and nutritional status of preschool-aged children. This study used a cross-sectional analytical design and quantitative methodology. Purposeful sampling was used to select a sample of 33 children from the 50 children in the study population. The study was conducted between September 22 and October 1, 2025. A Food Frequency Questionnaire (FFQ) was used to examine dietary patterns, while nutritional status was measured through weighing using a digital scale. Based on the findings, 22 children (66.7%) had a healthy diet, while 11 children (33.3%) had a poor diet. The Chi-Square statistical test showed a p value of 0.008 (p < 0.05), indicating a relationship between eating habits and nutritional status in preschool children at Taman Annisa Miruek Kindergarten, Aceh Besar Regency. According to balanced nutrition guidelines, parents should regularly assess their children's growth and focus more on the diversity and balance of their food intake. To improve children's nutritional status as much as possible, schools are required to collaborate with health workers to educate parents and children about nutrition.*

Keywords*: Children; Eating Pattern; Miruek Taman; Nutritional Status; Preschool.*

Abstrak. Tingkat kekurangan gizi pada anak-anak masih cukup tinggi, menurut statistik nasional tahun 2024, yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang baik sesuai dengan kebutuhan nutrisi seimbang belum ideal. Kebiasaan makan anak, keragaman makanan, dan pemahaman orang tua semuanya berdampak pada kondisi gizi mereka. Untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan terbaik bagi anak-anak, sangat penting untuk memantau dan menetapkan kebiasaan makan yang tepat sejak usia dini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kebiasaan makan dan status gizi anak usia prasekolah saling berkaitan. Penelitian ini menggunakan desain analitik cross-sectional dan metodologi kuantitatif. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih sampel sebanyak 33 anak dari 50 anak dalam populasi penelitian. Penelitian ini dilakukan antara tanggal 22 September dan 1 Oktober 2025. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) digunakan untuk memeriksa pola makan, sedangkan status gizi diukur melalui penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital. Berdasarkan temuan, 22 anak (66,7%) memiliki pola makan sehat, sedangkan 11 anak (33,3%) memiliki pola makan yang buruk. Uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,008 (p < 0,05), yang mengindikasikan terdapat hubungan antara kebiasaan makan dan status gizi pada anak prasekolah di di TK Taman Annisa Miruek Kabupaten Aceh Besar. Menurut pedoman gizi seimbang, orang tua harus secara teratur menilai pertumbuhan anak mereka dan lebih fokus pada keragaman dan keseimbangan asupan makanan mereka. Untuk meningkatkan status gizi anak semaksimal mungkin, sekolah wajib bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk mendidik orang tua dan anak-anak tentang gizi.

Kata kunci: Anak; Miruek Taman; Pola Makan; Pra-Sekolah; Status Gizi.

Naskah Masuk: 19 Januari 2026; Revisi: 21 Februari 2026; Diterima: 28 Maret 2026; Tersedia: 28 Maret 2026; Terbit: 31 Maret 2026.

1. LATAR BELAKANG

Di seluruh dunia, khususnya di Indonesia, masalah gizi merupakan masalah kesehatan yang serius (Nasution dkk., 2018). Malnutrisi masih menjadi masalah utama di Indonesia, sebuah negara berkembang. Anak-anak yang kekurangan gizi dan sangat kekurangan gizi termasuk di antara masalah gizi yang dihadapi bangsa saat ini (Prasetyawati, et al 2018).

Menurut standar "Isi Piringku" Kementerian Kesehatan Indonesia, pola makan sehat adalah rencana makan harian yang memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang karena nihil asupan yang bisa menyediakan seluruh zat gizi. Menurut rekomendasi ini, setiap makan harus terdiri dari setengah piring buah dan sayuran dan setengah piring lainnya berisi makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, disarankan untuk berolahraga setidaknya setengah jam setiap hari, minum delapan gelas air, dan melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum dan setelah makan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Anak-anak adalah salah satu aset sumber daya manusia masa depan yang membutuhkan pertimbangan khusus. Meningkatkan standar hidup mereka sangat penting untuk kelangsungan hidup suatu negara. Kebiasaan makan sehat anak dapat digunakan untuk mengukur kualitas hidup mereka. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan pentingnya memberikan anak-anak diet sehat dan protein yang cukup. Sarapan dapat memengaruhi status gizi anak dan merupakan jadwal makan yang dianjurkan guna menyediakan energi dan nutrisi untuk menunjang kegiatan sehari-hari. Anak-anak yang tidak sarapan tiga kali lebih mungkin mengonsumsi makanan jalanan. Akibatnya, anak-anak mungkin kesulitan mengatur pola makan mereka, dan obesitas dapat terjadi (Todaro 2019).

Berdasarkan temuan Survei Status Gizi (PSG) 2017, tiga indeks digunakan untuk menentukan jumlah anak yang kekurangan gizi dan kekurangan gizi berat di Indonesia. Menurut indeks BB/U, 3,8% anak usia 1 sampai 5 tahun mengalami kekurangan gizi, 14% kekurangan gizi, dan 1,8% kelebihan gizi. Pada tahun 2017, 4,9% anak di Provinsi Sulawesi Selatan menderita kekurangan gizi berat, 17,9% kekurangan gizi, dan 1,2% kelebihan gizi. Berdasarkan TB/U, 9,8% anak usia 1-5 tahun memiliki status gizi cukup kerdil, dan 19,8% memiliki status gizi kerdil. 10,2% anak mempunyai tingkat gizi cukup kerdil, sedangkan 24,6% memiliki status gizi kerdil. Menurut indeks BB/H, 2,8% anak usia 1 sampai 5 tahun mengalami kekurangan gizi dan 6,7% kekurangan gizi (Kemenkes RI, 2018).

Kekurangan gizi dan malnutrisi masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Dari 34 provinsi di Indonesia, Sulawesi Selatan menempati peringkat ke-25 pada tahun 2018 untuk kekurangan gizi dan malnutrisi di kalangan anak usia 1 hingga 5 tahun. Di Sulawesi Selatan, 2,5% anak mengalami malnutrisi dan 7,5% kekurangan gizi (Kemenke RI, 2018).

Anak-anak prasekolah sedang mengalami masa perkembangan tubuh dan mental yang cepat. Kebiasaan makan anak usia dini mempunyai dampak signifikan terhadap perkembangan mereka. Oleh karena itu, makan cukup makanan sangat penting.

Sebagian besar anak-anak di Taman Kanak-kanak Annisa ditemukan dalam keadaan sehat, namun status gizi mereka tidak memadai, ditunjukkan oleh berat dan tinggi badan tidak sesuai usia. Anak-anak umumnya makan bekal yang dibawa dari rumah, sebagian besar terdiri dari nasi putih dengan lauk ikan atau ayam, sementara sebagian lainnya berisi nasi, perkedel jagung, sayur, dan mie. Rata-rata anak menghabiskan setengah porsi makanannya. Namun, beberapa orang tua mengeluhkan bahwa anak-anak mereka seringkali terlalu malas untuk makan karena berbagai alasan, termasuk 1) Kebosanan: Anak-anak merasa menu yang sama membosankan. 2) Aktivitas bermain: Anak-anak lebih suka bermain daripada makan, dan 3) Sakit: Beberapa anak terlalu sakit untuk makan.

Proses tumbuh kembang anak usia prasekolah sangat berkaitan dengan asupan nutrisi mereka. Anak-anak tumbuh dengan cepat selama periode ini, yang dikenal sebagai "masa keemasan," dan mereka perlu mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Anak-anak rentan terhadap kekurangan gizi dan kelebihan gizi jika kebutuhan nutrisi mereka tidak terpenuhi. Kondisi ini dapat memiliki efek kesehatan jangka panjang termasuk pertumbuhan terhambat, kekebalan tubuh yang melemah, dan penurunan kemampuan kognitif. Di sisi lain, menjaga pola makan yang bergizi dapat menjadi landasan bagi perkembangan kebiasaan makan seumur hidup (WHO, 2021).

Selain itu, faktor lingkungan, pola asuh orang tua, serta pengetahuan gizi keluarga sangat memengaruhi pola makan anak prasekolah. Orang tua yang kurang memahami kebutuhan gizi sering kali memberikan makanan yang tidak seimbang, misalnya terlalu tinggi karbohidrat namun rendah protein, vitamin, dan mineral. Kebiasaan konsumsi jajanan di luar rumah yang kurang terkontrol juga menambah risiko anak mengalami masalah gizi. Dengan demikian, diperlukan pemantauan terhadap kebiasaan makan anak-anak usia prasekolah guna memastikan relasi diantara asupan makanan dan tingkat gizi. Jika ditemukan hambatan, intervensi dini dapat diterapkan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Peneliti tertarik untuk menyelidiki hubungan antara kebiasaan makan dan status gizi pada anak prasekolah di Taman Kanak-kanak Taman Annisa Miruek, Kabupaten Aceh Besar, berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan di atas.

2. KAJIAN TEORITIS

Perilaku seseorang atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, termasuk sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, disebut sebagai kebiasaan makan. Seorang ahli mendefinisikan pola makan sebagai ciri-ciri perilaku makan atau sikap makan seseorang yang berulang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi mereka (Sulistyoningsih, 2021). Secara umum, kebiasaan makan terdiri dari tiga unsur: 1) jenis makanan, 2) frekuensi, dan 3) kuantitas.

Kesehatan mental anak-anak juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak teratur. Kondisi psikologis mereka sangat berkaitan dengan makanan yang mereka konsumsi; mengonsumsi makanan yang baik dapat membantu meningkatkan suasana hati, menenangkan emosi, dan mengurangi gejala keputusasaan dan kecemasan. Hal ini terjadi karena asupan gizi yang baik berperan dalam efektivitas fungsi sel saraf yang mengatur suasana hati, kemarahan, serta nafsu makan. Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa pola makan sehat pada anak berhubungan signifikan dengan kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan pola makan tidak sehat meningkatkan risiko masalah perilaku dan emosional (Zhu et al., 2022).

Tingkat gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau ekspresi gizi dalam bentuk variabel tertentu. Pengukuran standar, yang kadang-kadang disebut sebagai referensi, diperlukan untuk menentukan status gizi. WHO-NHCS adalah standar antropometri yang paling banyak digunakan. Standar Harvard mengklasifikasikan tingkat gizi 4 kelompok (Supariasa, 2014): Kelebihan berat badan, yang meliputi obesitas, bergizi, kekurangan berat badan, yang meliputi malnutrisi protein-kalori ringan dan sedang (PCM), malnutrisi pada PCM berat, seperti kwashiorkor, marasmus, dan marasmus-kwashiorkor.

Marmi dalam Sambo et al (2020) menyatakan bahwa ada dua jenis pengaruh yang mempengaruhi status gizi anak: internal dan eksternal. Masalah perkembangan fisik dan kognitif yang serius dapat diakibatkan oleh kekurangan gizi pada anak. Sebuah penelitian di *Scientific Reports* 2023 menemukan bahwa anak-anak yang mengalami malnutrisi cenderung menunjukkan keterlambatan dalam keterampilan motorik, perilaku adaptif, bahasa, dan kemampuan sosial, serta defisit memori dan koordinasi visuomotor bahkan skor IQ yang lebih rendah dibandingkan anak dengan gizi baik. Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa anak yang pendek *(stunted)* pada usia 5 tahun memiliki penurunan performa memori kerja hingga 12,6%, dan kontrol inhibisi sebesar 5,8% pada masa kanak-kanak selanjutnya.

Anak prasekolah biasanya umur antara tiga dan enam tahun. yang berada pada periode perkembangan pesat di mana kemampuan sensorik, motorik, kognitif, dan sosial sangat berkembang. Dalam rentang usia ini, anak mulai membangun kemampuan mengontrol sistem

tubuh, seperti mampu menggunakan toilet secara mandiri, berpakaian sendiri, dan makan tanpa bantuan (*Riley Children's Health*, 2025).

Periode prasekolah dikenal sebagai fase yang sangat kreatif dan produktif. Anak-anak aktif bergerak, suka mengeksplorasi lingkungan, bermain imajinatif, dan mulai menunjukkan kemampuan membaca tanda-tanda sederhana melalui aktivitas seperti mewarnai, merakit *puzzle*, atau kegiatan motorik halus lainnya (*Virtual Lab School*, 2025).

Penelitian terbaru oleh Putri (2022) dengan judul *"Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina Medan"* memperkuat hasil penelitian sebelumnya. Korelasi bermakna antara kualitas makanan dengan tingkat gizi anak prasekolah divalidasi melalui analisis data, yang menunjukkan nilai p = 0,004 (<0,05).

3. METODE PENELITIAN

Pada studi ini, peneliti memakai teknik kuantitatif dan pendekatan analitik cross-sectional. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih sampel sebanyak 33 anak dari 50 anak yang membentuk populasi penelitian. Ukuran sampel untuk penelitian ini adalah 33 responden, yang ditentukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%. Persyaratan berikut harus dipenuhi oleh peserta penelitian: Ibu dengan anak usia prasekolah yang mengisi formulir persetujuan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian dilakukan antara tanggal 22 September dan 1 Oktober 2025. Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) digunakan untuk meneliti pola makan, dan skala terkomputerisasi digunakan untuk menentukan tingkat gizi. Uji chi-kuadrat diterapkan dalam analisis satu dan dua varians.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	19	57.6
Laki-Laki	14	42.4
Total	33	100
Pendapatan Orang Tua		
< 3 Juta	23	69.7
> 3 Juta	10	30.3
Total	33	100
Pendidikan Orang Tua		

SD	7	21.2
SMP	2	6.1
SMA	17	51.5
Perguruan Tinggi	7	21.2
Total	33	100
Umur Anak		
4 Tahun	7	21.2
5 Tahun	7	21.2
6 Tahun	19	57.6
Total	33	100

Sumber:Data Primer (Diolah tahun 2025).

Sesuai data tabular tersebut didapatkan, 19 responden (57,6%) adalah perempuan, 23 responden (69,7%) memiliki total pendapatan orang tua kurang dari $3 juta, 17 responden (51,5%) telah menyelesaikan sekolah menengah atas, dan 19 responden (57,6%) memiliki anak di bawah usia enam tahun.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak

Status Gizi	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Gizi Baik	29	87.9
Gizi Kurang	4	12.1
Total	33	100

Sumber:Data Primer (Diolah tahun 2025)

Dari tabel tersebut didapatkan, mayoritas anak-anak di TK Taman Annisa Miruek di Kabupaten Aceh Besar memiliki status gizi baik (29 responden, atau 87,9%) dan status gizi rendah (4 responden, atau 12,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Anak .

Pola Makan	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Baik	22	66.7
Kurang	11	33.3
Total	33	100

Sumber:Data Primer (Diolah tahun 2025)

Data pada tabel 3. menunjukkan mayoritas anak-anak di Taman Kanak-kanak Taman Annisa Miruek di Kabupaten Aceh Besar memiliki kebiasaan makan yang baik, 22 anak (66,7%) dan kebiasaan makan yang buruk 11 anak, (33,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah.

Status Gizi	Pola Makan						ρ-value
	Baik		Kurang				
Gizi Baik	F	%	F	%	F	%	0.008
	22	75.9	7	24.1	29	100	
Gizi Kurang	0	0.9	4	100	4	100	
Total	22	66.7	11	33.3	33	100	

Sumber:Data Primer (Diolah tahun 2025).

Menurut temuan penelitian, dari 29 anak dengan status gizi baik, 22 anak (75,9%) memiliki kebiasaan makan sehat, sedangkan 7 anak (24,1%) memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Sebaliknya, tidak satu pun dari empat anak dengan status gizi buruk memiliki kebiasaan makan sehat, dan keempatnya memiliki kebiasaan makan buruk (100%). Dua puluh dua (66,7%) dari tiga puluh tiga anak prasekolah di TK Taman Annisa Mireuk, Kabupaten Aceh Besar, memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan sebelas (33,3%) memiliki kebiasaan makan yang buruk. Terdapat korelasi nyata antara kebiasaan makan dan tingkat gizi pada anak usia dini di TK Taman Annisa Mireuk, Kabupaten Aceh Besar, menurut output analisis Chi-*Square,* yang membuktikan nilai p = 0,008 (p <0,05).

Pembahasan

Berdarakan temuan kajian diperoleh yakni dari 29 anak dengan status gizi baik, mayoritas menerapkan pola makan yang sehat yaitu 22 anak (75,9%), sedangkan 7 anak lainnya (24,1%) memiliki pola makan kurang. Sebaliknya, tidak satu pun dari empat anak dengan status gizi buruk memiliki kebiasaan makan sehat, dan keempatnya memiliki kebiasaan makan yang buruk (100%). Dua puluh dua (66,7%) dari tiga puluh tiga anak prasekolah di TK Taman Annisa Mireuk, Kabupaten Aceh Besar, memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan sebelas (33,3%) memiliki kebiasaan makan yang buruk. Terdapat korelasi antara kebiasaan makan dan tingkat gizi pada anak usia prasekolah di TK Taman Annisa Mireuk, Kabupaten Aceh Besar, menurut hasil uji statistik Chi-Square, yang menunjukkan nilai p = 0,008 (p < 0,05).

Penelitian "Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di TK Kartika, Banda Aceh" oleh Fitriani (2019) menunjukkan adanya korelasi antara keduanya. Kebiasaan makan dan tingkat gizi anak usia prasekolah berkorelasi secara signifikan, menurut hasil uji Chi-Square, yang menghasilkan nilai p = 0,032 (<0,05).

Selain itu, temuan serupa dari sebuah studi berjudul "Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia 4-6 Tahun di Taman Kanak-kanak di Kabupaten Sleman" oleh Sari dan Dewi (2020) menunjukkan bahwa anak-anak dengan pola makan tidak seimbang berisiko mengalami kekurangan gizi. Nilai p sebesar 0,021 (<0,05) diperoleh dari uji statistik, yang mengindikasikan bahwa ada hubungan antara kebiasaan pola makan dan tingkat gizi anak usia dini.

Selain itu, penelitian "Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Pos Kesehatan Terpadu Melati di Surabaya" oleh Nurhayati dkk. (2021) menemukan korelasi signifikan berkaitan dengan frekuensi makan dan status gizi. Analisis Chi-Square memaparkan nilai p sebesar 0,014 (<0,05), yang berarti bahwa status gizi anak membaik dengan asupan makan lebih teratur.

Temuan studi sebelumnya didukung oleh penelitian terbaru Putri, (2022). "Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina di Medan". Korelasi substansial antara kualitas konsumsi pangan dan kondisi gisi anak usia dini dikonfirmasi oleh analisis data, yang menyatakan nilai p sebesar 0,004 (<0,05).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Nutrisi seimbang didefinisikan sebagai pola makan harian yang mencakup nutrisi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh, sambil juga mempertimbangkan konsep keragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku gaya hidup sehat, dan pemantauan berat badan secara teratur. Pola makan seimbang sangat penting bagi anak prasekolah karena ini adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa. Asupan nutrisi yang tidak seimbang, baik berlebihan maupun kekurangan, dapat berdampak pada kesehatan gizi anak. Penelitian yang menunjukkan bahwa diet seimbang dan sehat berkaitan dengan status gizi yang baik memperkuat gagasan ini.

Berdasarkan temuan studi ini dan informasi dari sejumlah studi lain, para peneliti menyimpulkan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi anak usia prasekolah. Karena mereka mendapatkan asupan nutrisi seimbang yang dibutuhkan tubuh mereka, anak-anak yang makan dengan baik biasanya memiliki status gizi normal. Sementara itu, anak-anak yang makan dengan buruk berisiko kekurangan gizi karena asupan makanan mereka tidak seimbang dan rendah baik dalam jumlah maupun kualitas. Perbedaan dalam kebiasaan makan ini dianggap disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk status ekonomi keluarga, pola konsumsi camilan, pemahaman nutrisi orang tua, dan peran sekolah dalam mendidik siswa tentang pola makan sehat. Untuk mencegah masalah gizi pada anak prasekolah, langkah-langkah seperti pendidikan nutrisi untuk orang tua dan dorongan kebiasaan makan sehat di sekolah sangat penting.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Analisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* memperoleh nilai p = 0,008 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kebiasaan makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di TK Taman Annisa Mireuk, Kabupaten Aceh Besar. Anak yang memiliki pola makan seimbang cenderung mempunyai status gizi normal, sedangkan pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang. Selain itu, faktor seperti pemahaman gizi orang tua, kondisi ekonomi keluarga, kebiasaan jajan anak, serta peran sekolah juga turut memengaruhi status gizi anak. Oleh karena itu, edukasi gizi kepada orang tua dan pembiasaan pola makan sehat di lingkungan sekolah sangat penting untuk mencegah masalah gizi pada anak prasekolah. Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan anak sejak dini, baik dari segi jenis, jumlah, maupun jadwal makan, serta membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai pedoman gizi seimbang dan mengurangi pemberian jajanan rendah gizi. Pihak sekolah juga diharapkan dapat meningkatkan edukasi gizi kepada anak dan orang tua melalui kegiatan pembelajaran, penyuluhan, maupun praktik makan bersama yang sehat guna mendukung terbentuknya pola makan yang baik pada anak. Selain itu, tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan di wilayah kerja puskesmas, dianjurkan untuk secara rutin melakukan penilaian status gizi anak prasekolah melalui pemeriksaan kesehatan sekolah dan kegiatan pos kesehatan terpadu (Posyandu), serta memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan status gizi anak agar diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam.

DAFTAR REFERENSI

Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet, 382*(9890), 427–451. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X

Brown, J. E. (2016). *Nutrition through the life cycle*. Cengage Learning.

Fitriani, S. (2019). Hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di TK Kartika Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh, 4*(2), 45–53. https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.993

Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780195171693.001.0001

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Isi piringku: Pedoman gizi seimbang untuk anak prasekolah*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman gizi seimbang revisi 2023*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan.

Mann, J., & Truswell, A. S. (2017). *Essentials of human nutrition*. Oxford University Press.

Nurhayati, S., Suryani, I., & Lestari, H. (2021). Hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di Posyandu Melati Surabaya. *Jurnal Kesehatan, 12*(2), 101–109.

Prasetyawati, A., & Sarlis, A. (2018). *Masalah gizi pada anak di Indonesia*. Surabaya: Airlangga University Press.

Putri, H. (2022). Hubungan pola makan dengan status gizi anak prasekolah di TK Negeri Pembina Medan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13*(1), 55–63.

Riley Children's Health. (2025). *Preschool child development milestones*. https://www.rileychildrens.org

Sambo, H., Lestari, D., & Rahman, M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi anak balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 11*(2), 89–97.

Sari, D., & Dewi, A. (2020). Pola makan dan status gizi anak usia 4–6 tahun di Taman Kanak-Kanak Kecamatan Sleman. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia, 5*(1), 33–41.

Subarkah, N., & Nasution, A. (2018). *Kesehatan anak dan masalah gizi*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.

Sulistyoningsih, H. (2021). *Ilmu gizi untuk kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2014). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.

Todaro, M. (2019). Breakfast habits and child obesity: A comparative study. *Journal of Pediatric Nutrition, 12*(4), 210–219.

UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. https://www.unicef.org

Virtual Lab School. (2025). *Preschool child development*. https://www.virtuallabschool.org

World Health Organization. (2020). *Guideline: Implementing effective actions for improving adolescent nutrition*. https://www.who.int

World Health Organization. (2021). *Nutrition for preschool children*. https://www.who.int

Zhu, Y., Li, J., & Wang, L. (2022). Diet and mental health in preschool children: A systematic review. *Nutrients, 14*(3), 455–469.