

The Relationship Between Parents' Knowledge Creativity and Unhealthy Eating Habits Among Children in Nagari Pancung Taba, Pesisir Selatan Regency

SPEKTRUM

Jurnal Pendidikan Luar Sekolah
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/pnfi>
Jurusan Pendidikan Luar Sekolah
Fakultas Ilmu Penadidikan
Universitas Negeri Padang
Sumatera Barat, Indonesia

Volume 14, Nomor 1, Februari 2026
DOI: 10.24036/spektrumpls.v14i1.137587

Gina Dwi Permata Sari^{1,3}, Ismaniar²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

³ dwig25758@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by unhealthy eating habits in children in Nagari Pancung Taba. This is thought to be due to the lack of creativity of parents in preparing healthy food for children. The study aims to 1) determine the description of the creativity of parents and food processors in Nagari Pancung Taba. 2) Determine the description of unhealthy eating habits in Nagari Pancung Taba. 3) Determine whether there is a significant relationship between the creativity of food processing by parents and unhealthy eating habits in children in Nagari Pancung Taba. The study used a quantitative correlational method. The study population consisted of 40 parents of early childhood children aged 4-5 years. The sample was taken using cluster random sampling with 30 parents of early childhood children aged 4-5 years in Nagari Pancung Taba or 75% of the population as the sample. Data were collected through questionnaires, and data analysis was carried out by calculating the product moment for correlation and descriptive analysis using the percentage formula. The results of the study show that 1) Creativity in food processing by parents for children in Pancung Taba is categorized as very low 2) Unhealthy eating habits in early childhood 4-5 years in Pancung Taba are in the very high category 3) There is a significant relationship between the relationship between creativity in food processing by parents and unhealthy eating habits in children in Nagari Pancung Taba, Pesisir Selatan Regency. So the higher the creativity of parents in food processing, the higher the healthy eating habits in children, conversely the lower the creativity of parents in processing healthy food, the lower the healthy eating habits of children.

Keywords: Parental creativity, food processing, unhealthy eating, early childhood

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya proses pengubahan dalam tingkah laku individu untuk menjadikan manusia lebih dewasa melalui upaya yang diberikan. Pendidikan terdiri dari tiga kategori utama yaitu pendidikan formal, nonformal dan informal. Menurut Irmawita (2018) menjelaskan bahwa tujuan dari pendidikan non formal adalah untuk memperluas pengetahuan masyarakat meningkatkan keterampilan serta pengetahuan yang relevan dengan kebutuhan anak-anak serta memperbaiki pandangan individu tentang diri mereka dalam konteks sosial (Fitri & Ismaniar, 2024).

Di antara tiga jalur pendidikan yang sudah dibahas sebelumnya, di antaranya pendidikan keluarga dan kesehatan pada AUD adalah salah satu yang sangat penting. Anak usia dini termasuk dalam kelompok usia yang sangat rentan mengalami masalah kesehatan dan gizi karena mereka sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Jika terjadi kekurangan gizi atau gangguan kesehatan di masa ini, dampaknya akan terasa seumur hidup mereka (Taguwel et al., 2025).

Fenomena ini juga ditemukan di Kampung Pancung Taba, dimana masih banyak anak-anak yang lebih menyukai jajanan instan dibandingkan makanan yang disediakan di rumah. Kebiasaan ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam pengetahuan orang tua terkait cara memilih dan memasak makanan dengan cara yang sehat dan lebih menarik bagi anak sangat penting. Akibatnya anak lebih sering mengonsumsi makanan yang tidak memberikan kontribusi gizi yang memadai bagi pertumbuhan dan perkembangan. Padahal keluarga seharusnya menjadi tempat utama bagi anak

memperoleh pendidikan mengenai hidup sehat juga melibatkan kebiasaan mengonsumsi makanan yang baik.

Nagari Pancung Taba daerah dengan karakteristik geografis, sosial, ekonomi, dan ketersediaan pangan, tidak terlepas dari permasalahan kebiasaan makanan tidak sehat pada anak di Nagari Pancung Taba, dapat dilihat di tabel bawah berikut:

Tabel 1. Observasi Kebiasaan Makan Tidak Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun

No.	Aspek	Jumlah		Total
		Anak 4 tahun	Anak 5 tahun	
1.	Anak sering menolak makan sayur	6 anak	5 anak	11
2.	Anak sering memilih makan-makanan seperti nungget, mie instan, sosis, dll	3 anak	8 anak	11
3.	Anak tidak pernah serapan atau makan terlaru larut malam	2 anak	9 anak	11
4.	Anak tidak pernah makan nasi, tetapi sering mengonsumsi cemilan yang berlebihan	7 anak	4 anak	11
5.	Anak tidak suka makan buah	5 anak	6 anak	11

Sumber: Dokumentasi Observasi Di Nagari Pancung Taba tanggal 8 agustus 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas ini terlihat Kebiasaan Makan Tidak Sehat pada anak di Nagari Pancung Taba sebagian besar orang tua yang memiliki anak usia 4-5 tahun.

Perkembangan gizi adalah hasil dari makan makanan yang seimbang. Selain itu, kondisi gizi anak-anak usia dini sangat berpengaruh besar terhadap pertumbuhan fisik, memungkinkan anak untuk tumbuh sejalan dengan hasil perkembangan mental, dan tingkat kecerdasannya genetic yang berkaitan dengan usia. Ada dua Masalah gizi bisa terjadi karena sejumlah variabel, baik yang mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung. Pengaruh langsung adalah hal-hal yang langsung mempengaruhi kesehatan nutrisi seseorang, sedangkan faktor tidak langsung adalah hal-hal pendukung yang mempengaruhi secara tidak langsung. Pada anak Penyebab langsungnya terletak pada pola makan yang tidak seimbang yang diterima oleh generasi muda, dan penyebab tidak langsungnya terletak pada layanan kesehatan yang disediakan oleh lingkungan rumah tangga bagi kepada anak usia dini, dan penyebab tidak langsungnya terletak pada layanan kesehatan yang diberikan keluarga kepada anak-anak mereka dan pola pengasuhan anak mereka (Asqia & Mutiara, 2025).

Peran lingkungan keluarga sangat krusial dalam membentuk perilaku makan anak usia dini. Teori Ekologi Bronfenbrenner (1979) menekankan bahwa anak berkembang dalam sistem lingkungan yang saling terkait, di mana mikrosistem (keluarga inti) memiliki pengaruh paling langsung. Dalam mikrosistem ini, praktik pemberian makan (*feeding practices*), suasana saat makan (*mealtime atmosphere*), dan modeling orang tua secara langsung membentuk kebiasaan makan anak. Selain itu, *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1986) menjelaskan bagaimana anak belajar melalui observasi terhadap orang tua (*observational learning*) dan melalui pengalaman langsung (*enactive experience*).

METODE

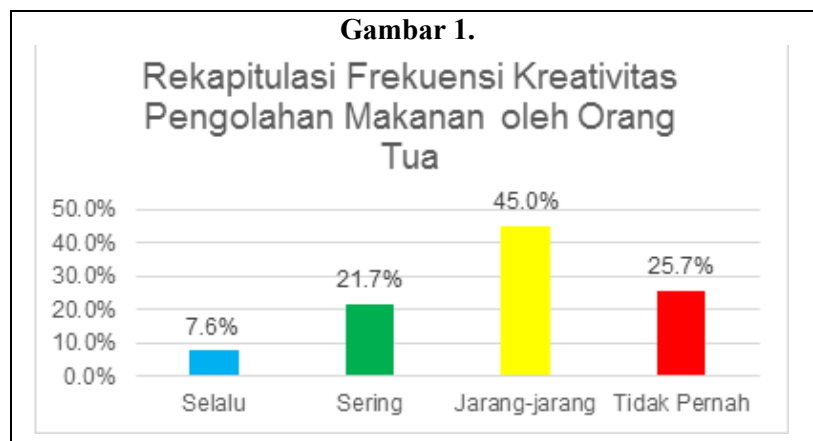
Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 40 anak usia dini 4-5 tahun di Nagari Pancung Taba 2026. Sampel di ambil menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan 30 anak usia dini 4-5 tahun Di Nagari Pancung Taba atau 75% dari populasi sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui kuensioner, dan analisis data dilakukan dengan perhitungan product moment untuk korelasi serta analisis deskriptif memakai rumus presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambar kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua di Nagari Pancung Taba

Rekapitulasi Frekuensi Kebiasaan Makan tidak Sehat pada Anak Responden yang menjawab "Jarang" membuktikan bahwa kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua di Pancung Taba dari aspek 1) *creativity* tertinggi 45,2% dikategorikan kurang baik, dari aspek 2) *sensory appeal* dengan presentase 43,3% dikategorikan kurang baik, dari aspek 3) *hygiene* dengan presentase 46,7% dikategorikan kurang baik, dari aspek 4) *planning* dengan presentase 44,7% dikategorikan kurang baik.

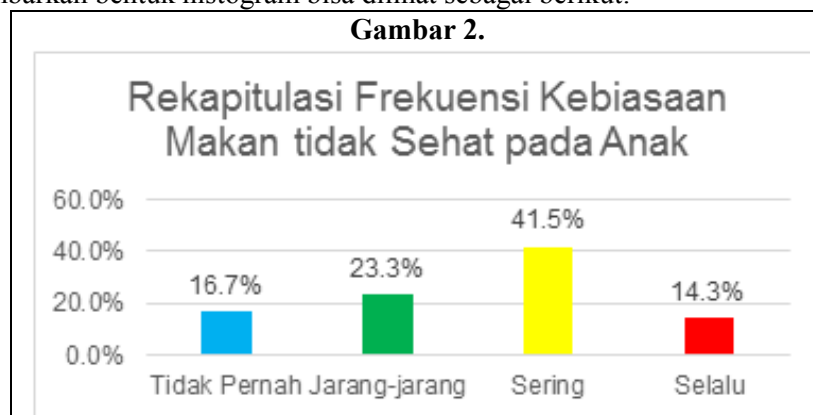


Berdasarkan diagram tersebut membuktikan bahwa kebiasaan makan tidak sehat pada anak dari membuktikan bahwa kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dari Rekapitulasi Frekuensi kreativitas pengolahan makanan, menjelaskan di Pancunmg Taba sebagian besar responden menjawab "Jarang" dengan presentase tertinggi yakni 45,0% dapat dikategorikan kurang baik.

Gambaran kebiasaan makanan tidak sehat pada anak di Pancung Taba

Membuktikan bahwa kebiasaan makan tidak sehat pada anak di Pancung Taba dari aspek pilih-pilih makanan dengan presentase tertinggi 41,7% dikategorikan kurang baik, dari aspek Satiety Responsiveness (Anak Cepat Kenyang) dengan presentase 43,9% dikategorikan kurang baik, dari aspek *Emotional Undereating* (Makan Kurang Akibat Emosi) dengan presentase 38,9% dikategorikan kurang baik.

Jika digambarkan bentuk histogram bisa dilihat sebagai berikut:



Berdasarkan gambaran Histogram di atas, membuktikan bahwa kebiasaan makan tidak sehat pada anak dari Rekapitulasi Frekuensi Kebiasaan Makan tidak Sehat pada Anak, menjelaskan di pancung taba sebagian besar responden menjawab "sering" dengan presentase tertinggi yakni 41,5% dapat dikategorikan kurang baik

Hubungan Kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makan tidak sehat pada anak di Nagari Pancung Taba Kabupaten Pesisir Selatan

Hubungan kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makanan tidak sehat pada anak untuk dapat mengetahui terdapatnya hubungan atau tidak peneliti menggunakan rumus korelasional product moment sebagai:

Ha= Terdapat hubungan yang signifikan antara kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makan tidak sehat pada anak di Nagari Pancung Taba Kabupaten Pesisir Selatan.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

$$r = \frac{(30 \times 58863) - (1269 \times 1328)}{\sqrt{[30 \times 58863 - (1269)^2][30 \times 59756 - (1328)^2]}}$$

$$= \frac{1765890 - 1685232}{\sqrt{(1765890 - 161036) (1792680 - 1763584)}}$$

$$= \frac{80658}{\sqrt{1604854 \times 29096}}$$

$$= \frac{80658}{\sqrt{4669483198}}$$

$$= \frac{80658}{104209,3}$$

$$= 0.774$$

Tabel 2. Olah data Statistik (pearson)

No	Variabel	Mean	Std. Deviasi	P Value	R
1	Kreativitas Pengolahan Makanan oleh Orang Tua	44,23	4,890	0,000	- 0,774
2	Kebiasaan Makan tidak Sehat pada Anak	44,27	5,783		

Pembahasan

Gambaran Kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua

Hasil penelitian dan pengolahan data menunjukkan bahwa gambaran kreativitas pengolahan makanan oleh Orang tua yang mempunyai anak usia 4-5 tahun di Nagari Pancung Taba cenderung kurang kreatif dalam memasak, sehingga variasi menu makanan yang bisa mendukung pertumbuhan anak tidak terpenuhi. Ini terlihat dari pola masak yang biasanya monoton, memakai resep tradisional sederhana seperti ikan goreng tepung atau sayur bayam direbus, tanpa inovasi dalam bentuk atau rasa untuk menarik minat anak usia tersebut.

Pola masak yang monoton ini terjadi karena orang tua di nagari ini sering terjebak dalam rutinitas harian sebagai petani. Mereka lebih bergantung pada lauk dasar seperti sambal ikan asin dicampur nasi, tanpa variasi seperti makanan berbentuk makanan kekinian atau campuran beberapa warna sayur untuk memancing nafsu makan anak yang sedang pemilih. Menu harian tak diolah dengan teknik modern seperti steaming atau blender untuk menghasilkan bubur/makanan yang

menarik, malah lebih sering digoreng terlalu lama yang justru merusak nilai gizi dari bahan baku lokal seperti ikan dan ayam. Pengolahan makanan adalah proses yang membantu membuat bahan mentah menjadi makanan yang siap untuk dimakan agar lebih enak dan mudah dikonsumsi. Dalam proses ini, perlu diperhatikan kandungan gizinya, tekstur makanan, serta kebersihannya. Tujuan pengolahan makanan adalah mengubah hasil yang baik, pengolahan makanan harus mengikuti aturan dan prinsip kebersihan serta sanitasi makanan. (Li et al., 2019).

Lebih lanjut, terkait keterampilan pengolahan makanan, seorang ibu tidak hanya wajib memiliki pengetahuan mengenai beragam jenis bahan yang diperlukan anak, tetapi juga kompetensi dalam memprosesnya. Keterampilan ini esensial karena, meskipun cita rasa makanan menarik, pengolahan yang tidak tepat dapat menyebabkan hilangnya kandungan gizi. Dengan demikian, metode pengolahan makanan secara signifikan menentukan kualitas kesehatan makanan yang diberikan kepada anak. Kurangnya minat anak terhadap makanan juga dapat disebabkan oleh cara orang tua menyajikannya.

Menurut Piaget (dalam Papalia, Old, Feldman, & D, 2008), menyatakan bahwa anak usia dini saat ini berada pada tahap perkembangan sensorimotori dan praoperasional konkret. Menanggapi hal tersebut, orang tua diharuskan memahami bahwa anak-anak pada fase ini sangat tertarik terhadap bentuk, penampilan, serta warna dari suatu objek atau benda ada di sekitar, termasuk juga hal tersebut dalam makanan. Anak-anak sekarang ini cenderung lebih suka makanan yang sudah siap dihidangkan atau makanan instan salah satunya juga karena penampilan dari makanan itu sendiri. Jadi, jika Kemampuan seorang ibu dalam menyajikan makanan yang enak membuat anak-anak menjadi tertarik untuk makan.

Mengonsumsi makanan rumah yang disajikan. Sebaliknya jika seorang ibu hanya menyajikan Jika makanan untuk anak hanya disajikan dengan cara sederhana dan monoton, maka anak akan beralih ke hal lain. Makanan instan atau makanan yang sudah siap saji, sehingga anak kekurangan gizi dan akhirnya kesehatannya terganggu. pertumbuhannya (stunting).

Gambaran kebiasaan makan tidak sehat pada anak

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan anak usia dini 4-5 tahun di Nagari Pancung Taba tergolong kurang baik. Hal ini terlihat dari kecenderungan anak-anak untuk sering mengonsumsi cemilan berwarna-warni (seperti permen, keripik, dan makanan ringan olahan) serta makanan rendah nutrisi lainnya, seperti mi instan dan minuman manis kemasan. Selain itu asupan buah dan sayuran sangat minim, dimana hanya sedikit anak yang mengonsumsi keduanya secara rutin setiap hari.

Kesehatan anak tumbuh dengan baik karena makanan dan nutrisi yang mereka dapatkan. Kebutuhan nutrisi anak tersebut tidak bisa dipenuhi hanya dengan makan satu jenis makanan saja. Adapun beberapa kandungan gizi yang dibutuhkan. Agar anak tetap sehat, dibutuhkan beberapa jenis makanan yang mengandung protein, karbohidrat, vitamin, lemak, dan mineral. Bahan makanan yang tersedia di sekitar kita bisa dicampurkan supaya anak mendapatkan asupan gizi yang cukup. Jika keberagaman jenis bahan makanan dapat disediakan. Makanan yang dinamakan makanan bergizi seimbang itu artinya, jika suatu makanan kurang gizi tertentu, maka kita bisa mengatasinya dengan memakan makanan lain yang memiliki gizi tersebut. Makanan bisa terdiri dari berbagai bahan makanan yang beragam (Santoso, 2010).

Berdasarkan hasil dan wawancara mendalam dengan ibu-ibu memiliki anak usia 4-5 tahun, peneliti menemukan bahwa sebagian besar anak jarang mengonsumsi nasi sebagai makan pokok. Penyebab utamanya adalah kurangnya kreativitas orang tua dalam menyajikan makanan, sehingga anak-anak cenderung kehilangan nafsu makan terhadap hidangan buatan orang tua. Misalnya, orang tua sering kali menyajikan makanan dengan bentuk dan rasa yang monoton, tanpa warna, tekstur, atau rasa yang menarik bagi anak.

Hubungan kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makan tidak sehat pada anak di Nagari Pancung Taba Kabupaten Pesisir Selatan.

Hasil analisis dari data yang didapatkan bahwa “terdapat hubungan signifikan antara kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makanan tidak sehat pada anak di Pancung Taba”. Dengan demikian diterima kebenarannya dikarenakan (r hitung $> r$ tabel). Jadi dapat disimpulkan bahwa kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makanan tidak sehat memiliki hubungan yang signifikan.

Hasil penelitian tentang kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua Pengolahan makanan adalah proses yang membantu membuat bahan mentah menjadi makanan yang siap untuk dimakan agar lebih enak dan mudah dikonsumsi. Dalam proses ini, perlu diperhatikan kandungan gizinya, tekstur makanan, serta kebersihannya. Tujuan pengolahan makanan adalah mengubah hasil yang baik, pengolahan makanan harus mengikuti aturan dan prinsip kebersihan serta sanitasi makanan. (Ii et al., 2019).

Kurangnya minat anak dalam memakan makanan yang disajikan juga bisa terjadi. Terjadi karena cara orang tua menampilkan atau menyajikan makanan. Sebagaimana dijelaskan Menurut Piaget (dalam Papalia, Old, Feldman, & D, 2008), anak usia dini berada dalam tahap perkembangannya masih dalam tahap sensori motor dan pra-operasional konkret. Menghadapi hal itu, orang tua perlu mengerti bahwa anak sangat tertarik pada bentuk, penampilan dan warna benda atau sesuatu yang ada di sekitarnya, termasuk hal tersebut dalam makanan. Sekarang ini, anak-anak cenderung lebih menyukai makanan yang sudah disiapkan secara langsung atau makanan siap saji salah satu contohnya karena penampilan dari makanan itu sendiri. Jadi, jika. Kemampuan seorang ibu dalam menyajikan makanan yang enak akan membuat anak-anak tertarik untuk makan mengonsumsi makanan rumah yang disajikan. Sebaliknya jika seorang ibu hanya menyajikan. Jika makanan yang diberikan kepada anak itu hanya sederhana dan selalu sama, maka anak akan beralih ke yang lain. Makanan yang sudah siap atau instan, sehingga anak tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan akhirnya mengganggu kesehatannya pertumbuhannya (stunting).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang sudah dilakukan tentang Kreativitas Pengolahan Makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makanan tidak sehat pada anak di Nagari Pancung Taba. Kesimpulannya yakni: 1) kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua di Pancung Taba tergolong kurang baik.. 2). Kebiasaan makan tidak sehat pada anak di Nagari Pancung Taba, terlihat dari dominasi pilihan jawaban ”sering” pada pertanyaan tentang kebiasaan anak makan tidak sehat. Anak-anak yang kurang dalam memakan sayur dan buah, dan tidak menghabiskan makanannya lebih memilih cemilan yang ada pengawet dan pewarna di dalam makanan tersebut membuat anak sangat tidak dianjurkan dalam mengonsumsi makanan itu. 3) Terdapat hubungan signifikan antara kreativitas pengolahan makanan oleh orang tua dengan kebiasaan makan tidak sehat pada anak di Nagari Pancung Taba.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pada akhir penulisan ini penulis ingin memberikan rekomendasi demi kemajuan dan kesejahteraan pendidikan kita ialah sebagai berikut :

- a. Kepada para ibu diharapkan dapat meningkatkan kreativitas dalam pengolahan makanan pada anak karena kreativitas ibu berhubungan dengan kesehatan tubuh anak.
- b. Kepada para anak didik dapat meningkatkan pola makan anak baik agar meningkatkan kesehatan pada anak.
- c. Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap aspek lain yang mempunyai nilai kebiasaan makan tidak sehat pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Asqia, N., & Mutiara. (2025). Hubungan Perkembangan Kognitif AUD dengan Pola Makan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Mutiara Pendidikan*, 5(1), 223–229. <https://doi.org/10.29303/jmp.v5i1.8674>
- Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, M. (2017). Tekanan untuk makan dengan kejadian picky eater pada anak usia 2-3 tahun. 13(4), 170–178.
- Fardlillah, Q., Lestari, Y. E., & Surabaya, U. M. (2024). DAMPAK PEMBERIAN MAKANAN JUNK FOOD PADA USIA DINI. 5, 241–250.
- Fatmawiyati, J., Psikologi, M., & Airlangga, U. (2016). mengkomunikasikan sebuah konsep baru (. 1–21.
- Fitri, L. F., & Ismaniar. (2024). Hubungan pola asuh keluarga dengan perkembangan sosial emosional anak usia 4-5 tahun di Talang Maur Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Family Education*, 4(3), 485-492., 3, 485–492. <https://doi.org/10.24036/jfe.v4i1.211>
- Hersila, N., Yeni, R., Maisari, S., & Fevria, R. (2022). *Factors Influencing Eating Habits of Early Childhood : a Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Dini : Literatur Review*. 841– 848.
- Hersila, N., Yeni, R., Maisari, S., & Fevria, R. (2022). *Factors Influencing Eating Habits of Early Childhood : a Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Dini : Literatur Review*. 841–848.
- Horng, J. (n.d.). *The impact of creative culinary curriculum on creative culinary process and performance*. 8(2), 8376. <https://doi.org/10.3794/johlste.82.193>
- Horng, J. S., & Lin, L. (2009). The development of a scale for measuring creative culinary processes. *International Journal of Hospitality Management*.
- Ii, B. A. B., Teoritis, A. K., & Pengetahuan, P. (2011). TINJAUAN PUSTAKA. 5–18. Info, A. (2019). PENGETAHUAN ; ARTIKEL REVIEW. 12(1), 95–107.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Imam, V., Faisal, A., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. 3(2), 47–60.
- Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.11759>
- Sri Ciptorukmi Nugraheni, A., & Ressa Alfarizki, F. (2022). DWIJA
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & D, R. (2008). *Human Development*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Pusdatin Kemenkes. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 1, 2.
- Santoso, S. (2010). *Kesehatan Gizi*. Jakarta: Universitas Terbuka.