



PENERAPAN POLA ASUH GIZI SEIMBANG PADA ANAK TK DI DESA PUPUS
IMPLEMENTATION OF BALANCED NUTRITION CARE FOR KINDERGARTEN
CHILDREN IN PUPUS VILLAGE

Devina Eka¹, Zulaika Avrilia², Helpani Elvaretta³, Yusuf Adam Hilman^{4*}

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

³ Program Studi Ilmu Komunikasi, Prodi Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

⁴ Program Studi Ilmu Pemerintahan, Prodi Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

email : devinaeka121@gmail.com¹, zulaikaavrilia@gmail.com², elvareta115@gmail.com³, adam_hilman@umpo.ac.id^{4}

Abstrak: Perubahan pola makan modern semakin mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak usia dini. Salah satu fenomena yang muncul di rumah tangga adalah meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan makanan beku di kalangan anak-anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman, praktik, dan tantangan orang tua dalam menerapkan gizi seimbang di lingkungan pendidikan anak usia dini, khususnya di TK RA Muslimat 105 Al-Hidayah, Desa Pupus, Ponorogo. Menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, dan dokumentasi dengan orang tua, guru, dan administrator sekolah. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki pemahaman yang terbatas tentang gizi seimbang, seringkali mengidentikkan makanan bergizi dengan makanan yang mengenyangkan seperti nasi atau mie instan. Makanan beku sering diberikan kepada anak-anak karena praktis, preferensi rasa anak-anak, dan keterjangkauan harganya. Praktik pengasuhan di rumah cenderung tidak konsisten, dengan sebagian orang tua membiarkan anak-anak memilih makanan yang kurang sehat secara bebas, sementara yang lain berusaha memperkenalkan makanan lokal yang kaya nutrisi seperti tempe, telur, dan sayuran, meskipun tidak secara konsisten. Sekolah memainkan peran penting sebagai agen perubahan melalui program pendidikan gizi, makan bersama, dan keterlibatan orang tua, yang mulai mengubah perilaku orang tua secara positif. Studi ini menyimpulkan bahwa pola asuh berbasis gizi seimbang sangat penting dalam mencegah masalah gizi ganda seperti obesitas dan kelaparan tersembunyi. Intervensi berbasis komunitas, kolaborasi sekolah, dan kesadaran orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada masa kanak-kanak

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Pengasuhan Anak; Makanan Beku; Masa Kanak-Kanak Awal;

Abstract: Changes in modern dietary patterns increasingly influence early childhood eating habits. One emerging phenomenon in households is the rising consumption of fast food and frozen food among young children. This study aims to explore parents' understanding, practices, and challenges in applying balanced nutrition in early childhood education settings, particularly at TK RA Muslimat 105 Al-Hidayah, Pupus Village, Ponorogo. Using a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, participatory observations, and documentation with parents, teachers, and school administrators. The findings reveal that most parents have limited understanding of balanced nutrition, often equating nutritious food with filling food such as rice or instant noodles. Frozen food is widely given to children due to practicality, children's taste preferences, and affordability. Parenting practices at home tend to be

inconsistent, with some parents allowing children to freely choose less healthy food, while others attempt to introduce local, nutrient-rich foods such as tempeh, eggs, and vegetables, though not consistently. The school plays an important role as a change agent through nutrition education programs, shared meals, and parental involvement, which have begun to positively shift parental behavior. This study concludes that balanced nutrition-based parenting is crucial in preventing double nutritional problems such as obesity and hidden hunger. Community-based interventions, school collaboration, and parental awareness are essential in establishing healthy eating habits in early childhood.

Keywords: *Balanced Nutrition; Parenting; Frozen Food; Early Childhood;*

Article History:

Received	Revised	Published
19 Juli 2025	10 September 2025	15 September 2025

Pendahuluan

Kebiasaan makan anak usia dini semakin dipengaruhi oleh perubahan pola konsumsi masyarakat modern. Meningkatnya jumlah makanan cepat saji dan makanan dingin yang diberikan kepada anak-anak adalah salah satu fenomena yang sekarang sering terjadi di tingkat rumah tangga. Karena praktis, waktu terbatas, dan anak lebih suka rasa gurih dan manis pada makanan olahan, orang tua sering melakukannya. Kecenderungan ini, bagaimanapun, menimbulkan pertanyaan serius tentang gizi yang baik, kesehatan jangka panjang, dan kebiasaan makan anak yang dibentuk sejak usia dini (Fardillah & Lestari, 2024).

Di Desa Pupus, Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo, fenomena ini juga terjadi, terutama di sekolah anak usia dini seperti TK RA Muslimat 105 Al-Hidayah. Sejauh ini, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua siswa masih kurang memahami konsep nutrisi seimbang. Banyak orang lebih suka menyediakan jajanan praktis atau makanan instan beku daripada membuat menu yang sehat. Hal ini pasti berdampak pada pertumbuhan fisik dan kognitif anak. Usia dini adalah periode penting di mana asupan gizi yang baik diperlukan untuk mendukung pertumbuhan otak, daya tahan tubuh, dan penerapan kebiasaan hidup sehat (Hilda Ayu et al., 2025).

Menurut, Mutiah (2022) Faktor-faktor seperti gaya hidup kontemporer keluarga, perubahan struktur sosial, dan kurangnya pengetahuan gizi orang tua juga berkontribusi pada kecenderungan anak-anak untuk makan makanan dingin. Karena harganya yang terjangkau dan ketersediaannya yang luas, banyak ibu rumah tangga di daerah pedesaan masih bergantung pada makanan beku. Namun, penelitian gizi menunjukkan bahwa konsumsi makanan olahan yang mengandung banyak garam, gula, dan lemak jenuh dapat menyebabkan obesitas, stunting tersembunyi, atau kelaparan tersembunyi, serta penurunan kekebalan anak (Mescoloto et al., 2024).

Pola asuh gizi untuk pendidikan anak usia dini mencakup tidak hanya menyediakan makanan, tetapi juga mengajarkan nilai, pembiasaan, dan kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Pola asuh yang sehat dapat membantu anak belajar tentang makanan sehat dan mengatur jadwal makan mereka, sehingga mereka tidak tergantung pada makanan olahan. Status gizi anak TK dipengaruhi secara signifikan oleh pola asuh gizi yang diterapkan

secara teratur. Namun, ada perbedaan antara teori gizi seimbang yang disosialisasikan pemerintah dan praktik rumah tangga yang nyata (Riasti et al., 2025).

Untuk menjawab masalah ini, program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh peneliti dan tim menjadi relevan. Di TK RA Muslimat 105 Al-Hidayah, orang tua murid dididik tentang pentingnya pola asuh yang sehat melalui kegiatan pendidikan dan pendampingan. Materi yang diberikan tidak hanya mencakup pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi anak, tetapi juga instruksi tentang cara membuat menu sehat, mengurangi konsumsi makanan dingin, dan memasak makanan bergizi dengan bahan lokal. Intervensi gizi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran orang tua tentang mengonsumsi makanan sehat, mendukung pendekatan partisipatif ini (Astuti, 2020).

Meningkatnya jumlah anak obesitas di Indonesia adalah masalah baru yang membuat kajian ini semakin penting. Menurut data Riskesdas 2021, konsumsi makanan olahan berlebihan adalah penyebab utama 10,2% anak usia 5–12 tahun yang obesitas (Anggraini & Hutahaen, 2022). Selain itu, pandemi COVID-19 meningkatkan kebiasaan makan praktis di rumah tangga karena orang tua lebih suka makanan cepat saji dan tahan lama (Putri, 2021). Sebuah tindakan harus menekankan pentingnya pola asuh gizi seimbang sebagai bagian dari ketahanan keluarga dalam situasi ini. (Jansen et al., 2020).

Ada perbedaan yang ditunjukkan oleh tinjauan penelitian sebelumnya. Fokus penelitian sebelumnya adalah hubungan antara status kesehatan anak dan asupan gizi. Namun, masih sedikit penelitian mendalam tentang pengalaman orang tua, perspektif, dan metode gizi seimbang untuk mengasuh anak, terutama di pedesaan. Studi kualitatif diperlukan untuk mempelajari lebih lanjut tentang dinamika sosial, nilai budaya, dan tantangan praktis yang dihadapi orang tua saat membangun pola asuh gizi. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menambah literatur akademik tetapi juga memberikan perspektif kontekstual yang relevan.

Selain faktor gaya hidup modern dan keterbatasan waktu, kebiasaan orang tua memberikan makanan beku juga dipengaruhi oleh rendahnya literasi gizi, budaya makan turun-temurun, serta keterbatasan akses pangan segar di pedesaan. Studi (Nurdayati dkk, 2021) menemukan bahwa orang tua seringkali lebih mengutamakan kepraktisan daripada kualitas gizi, sedangkan Yuliana & Kartika (2022) menekankan bahwa pandemi COVID-19 mempercepat tren konsumsi makanan olahan beku di rumah tangga. Oleh karena itu, pola asuh gizi seimbang yang dipadukan dengan intervensi berbasis komunitas menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesadaran gizi orang tua.

Metode

Metode Pelaksanaan :

1. Tahap Persiapan

- a Identifikasi masalah: Melakukan survei awal tentang pola makan, kebiasaan jajan, dan status gizi anak TK di Desa Pupus.
- b Koordinasi dengan pihak terkait: Diskusi dengan kepala desa, guru TK, kader posyandu, dan orang tua murid.

2. Tahap Sosialisasi dan Edukasi

- a Penyuluhan untuk orang tua: Memberikan materi tentang pentingnya gizi seimbang, cara menyusun menu sehat, dan pembatasan makanan tinggi gula/garam/lemak.
- b Pelatihan guru TK: Memberi pelatihan bagaimana guru bisa menanamkan kebiasaan makan sehat melalui kegiatan belajar, permainan, dan cerita.

Jadi, metode ini terdiri dari 2 tahapan: persiapan → sosialisasi. Dengan pendekatan partisipatif, anak, orang tua, dan guru.

Hasil dan Pembahasan

Pemahaman Orang Tua terhadap Konsep Gizi Seimbang

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua di TK RA Muslimat 105 Al-Hidayah masih memahami gizi dengan cara yang sederhana, seperti "yang penting anak kenyang" atau "anak mau makan". Konsep gizi seimbang, yang menekankan keberagaman dan proporsi antara karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, masih kurang dipahami oleh sebagian besar orang tua. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan beberapa orang tua yang menyamakan makanan bergizi dengan makanan yang mengandung lebih banyak kalori, seperti nasi dan mie instan. Temuan ini juga didukung oleh observasi terhadap bekal makan anak-anak di sekolah. Banyak anak membawa bekal yang berisi sosis, nugget, mie instan, atau jajanan kemasan manis. Tidak banyak anak yang membawa buah atau sayur di bekalnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara instruksi pemerintah tentang gizi seimbang dan praktik rumah tangga yang sebenarnya.

Hasil ini sejalan dengan menemukan bahwa literasi gizi keluarga masih rendah, terutama di masyarakat pedesaan. Literasi gizi yang buruk tidak hanya mempengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi anak, tetapi juga dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat sejak usia dini. Adat istiadat turun-temurun, di mana orang tua biasanya memberi anak-anak jenis makanan yang sama saat mereka masih kecil, adalah alasan lain yang menyebabkan pemahaman yang kurang ini.

Tiga Alasan Utama untuk Memberi Makanan Frozen kepada Anak

Menurut orang tua, ada tiga alasan utama untuk memberi makanan dingin kepada anak:

- a. **Praktis.** Orang tua, terutama ibu yang bekerja atau memiliki banyak tugas rumah tangga, percaya bahwa makanan dingin disajikan lebih cepat. Bisa menghemat tenaga karena proses memasak hanya membutuhkan waktu singkat.
- b. **Pilihan anak.** Karena rasanya renyah, gurih, dan manis, makanan instan lebih mudah diterima anak-anak. Banyak orang tua mengatakan mereka memilih makanan ini karena anak-anak sering menolak makan jika diberi lauk atau sayuran.
- c. **Ketersediaan dan biaya** Sekarang Anda dapat menemukan makanan dingin murah di warung-warung desa. Dengan ketersediaan ini, orang tua lebih mudah memutuskannya sebagai pilihan pertama.

Pola Asuh Gizi di Rumah Tangga

Menurut observasi partisipatif, pola asuh gizi rumah tangga masih belum konsisten. Orang tua kadang-kadang membiarkan anak mereka memilih makanan mereka sendiri tanpa memberikan instruksi, dan ada juga orang tua yang menuruti semua keinginan anak mereka tentang jajanan manis, gorengan, atau minuman kemasan. Karena anak-anak lebih suka makan makanan cepat saji daripada makanan sehat alami, hal ini mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat.

Meskipun demikian, beberapa orang tua menunjukkan sikap positif dengan memasukkan buah, sayur, atau lauk tradisional seperti tempe, tahu, dan telur ke dalam rumah mereka. Sayangnya, upaya ini seringkali tidak berjalan dengan baik karena anak-anak sering menolak atau karena orang tua kembali memilih cara praktis berupa makanan yang telah didinginkan.

Kondisi ini yang menegaskan bahwa pola asuh gizi berpengaruh signifikan terhadap status gizi anak, namun dalam praktiknya masih banyak kendala, mulai dari keterbatasan pengetahuan, waktu, hingga kebiasaan anak yang sulit diubah. Dengan demikian, pola asuh gizi tidak hanya membutuhkan kesadaran orang tua, tetapi juga konsistensi, kesabaran, serta strategi khusus agar anak terbiasa dengan makanan sehat.

Peran Sekolah dan Program Pengabdian

Kebiasaan makan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh sekolah. Program edukasi gizi di TK RA Muslimat 105 Al-Hidayah menunjukkan hasil positif. Orang tua mulai memahami pentingnya variasi menu sehat melalui program penyuluhan dan pendampingan. Sebagian orang tua mengalami perubahan perilaku ketika mereka mencoba mengubah makanan instan menjadi lauk sederhana yang dibuat di daerah mereka sendiri, seperti tempe goreng, telur dadar, atau sayur tumis, seperti yang ditunjukkan dalam catatan kegiatan.

Selain itu, kegiatan makan bersama di sekolah memberi anak kesempatan untuk belajar secara praktis. Guru memainkan peran penting dalam memperkenalkan makanan bergizi dengan cara yang menyenangkan sehingga anak-anak mulai tertarik untuk mencoba buah atau sayur. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk belajar pendidikan, tetapi juga berfungsi sebagai pengubah gaya hidup anak.

Intervensi gizi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan orang tua untuk menerapkan pola makan sehat. Orang tua merasa terlibat dengan pendekatan partisipatif sekolah, yang mendorong mereka untuk mengubah gaya hidup keluarga mereka.

Implikasi terhadap Perkembangan Anak

Meskipun penelitian ini tidak mengukur status gizi secara kuantitatif, observasi menunjukkan adanya kecenderungan masalah gizi ganda. Anak yang terlalu sering mengonsumsi frozen food berisiko mengalami obesitas karena tingginya kandungan kalori, lemak, dan gula. Di sisi lain, anak yang jarang mengonsumsi buah, sayur, atau sumber protein hewani berpotensi mengalami *hidden hunger* atau kekurangan gizi mikro seperti zat besi, vitamin A, dan zinc.

Temuan ini sejalan dengan data yang menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak usia 5–12 tahun di Indonesia mencapai 10,2%. Jika tidak diatasi, pola konsumsi frozen food dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, hingga daya tahan tubuh anak (Anggraini & Hutahaen, 2022).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pola asuh gizi seimbang sangat penting untuk mencegah masalah gizi jangka panjang. Orang tua perlu membangun kebiasaan makan sehat melalui pengenalan menu lokal, pembatasan makanan olahan, serta pengaturan jadwal makan anak secara konsisten.

Tahap – Tahapan kegiatan:

- a Tahap Persiapan
 - a) Identifikasi masalah: Melakukan survei awal tentang pola makan, kebiasaan jajan, dan status gizi anak TK di Desa Pupus.
 - b) Koordinasi dengan pihak terkait: Diskusi dengan kepala desa, guru TK, kader posyandu, dan orang tua murid.
- b Tahap Sosialisasi dan Edukasi
 - a) Penyuluhan untuk orang tua: Memberikan materi tentang pentingnya gizi seimbang, cara menyusun menu sehat, dan pembatasan makanan tinggi gula/garam/lemak.
 - b) Pelatihan guru TK: Memberi pelatihan bagaimana bisa menanamkan kebiasaan makan sehat melalui kegiatan belajar, permainan, dan cerita.

Jadi, metode ini terdiri dari 2 tahapan: persiapan → sosialisasi. Dengan pendekatan partisipatif, anak, orang tua, dan guru. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar orang tua di Desa Pupus masih memiliki pemahaman terbatas mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak usia dini. Anak-anak sering datang ke sekolah tanpa sarapan atau hanya membawa bekal jajanan instan, seperti keripik dan minuman kemasan. Konsumsi buah dan sayur sangat minim, dan pola makan anak tidak teratur. Di sisi lain, guru di sekolah belum memiliki program khusus yang mendukung pembiasaan makan sehat. Setelah program penerapan pola asuh gizi seimbang dijalankan, terjadi perubahan yang signifikan. Orang tua mulai menyadari pentingnya sarapan dan bekal sehat, serta lebih aktif menyiapkan makanan bergizi untuk anak. Bekal anak mulai bervariasi, terdiri dari karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Anak-anak juga mulai mengenal dan menyukai sayuran serta buah-buahan karena metode edukatif yang diterapkan

di sekolah. Selain itu, guru menjadi lebih berperan aktif dalam mengajarkan pola makan sehat dan menciptakan lingkungan kelas yang mendukung pembiasaan gizi seimbang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di TK RA Muslimat 105 Al-Hidayah Desa Pupus, Ngebel, Ponorogo, dapat disimpulkan bahwa pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang masih terbatas. Sebagian besar masih menganggap gizi seimbang hanya sebatas makanan yang membuat kenyang, sehingga kebiasaan memberi anak makanan instan atau makanan dingin lebih dominan karena alasan praktis, harga yang murah, dan kesukaan anak. Pola asuh gizi di rumah tangga juga belum konsisten, banyak orang tua yang lebih menuruti keinginan anak tanpa mempertimbangkan nilai gizi. Meski demikian, adanya dukungan sekolah dan sebagian orang tua menunjukkan perubahan positif melalui upaya edukasi, pendampingan, dan kegiatan makan bersama, sehingga kesadaran untuk mulai mengurangi konsumsi makanan instan dan beralih ke bahan makanan lokal yang lebih sehat mulai meningkat. Temuan ini menegaskan pentingnya pola asuh gizi seimbang dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini guna mencegah masalah gizi ganda, seperti obesitas maupun kekurangan gizi tersembunyi. Namun, kelemahan dari kegiatan pengabdian ini adalah keterbatasan pemahaman orang tua yang masih rendah, sehingga perubahan perilaku belum menyeluruh dan konsisten. Selain itu, keterbatasan sumber daya dan intensitas pendampingan juga membuat implementasi pola asuh gizi seimbang belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi berkelanjutan dan kolaborasi lebih kuat antara sekolah, tenaga kesehatan, serta pemerintah desa agar dampak yang dihasilkan dapat lebih nyata dan berkesinambungan.

Rekomendasi yang dapat diberikan antara lain, bagi orang tua, penting untuk terus meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang serta membiasakan anak mengonsumsi buah, sayur, dan lauk bergizi melalui cara yang kreatif dan menyenangkan, sekaligus mengurangi ketergantungan pada makanan instan. Sekolah dapat memperkuat peran melalui program edukasi sehari-hari seperti makan bersama, lomba bekal sehat, dan penyuluhan rutin, serta memberi teladan dalam penyediaan makanan bergizi. Bagi pemerintah dan tenaga kesehatan, program posyandu maupun puskesmas harus lebih menekankan edukasi gizi di masyarakat, termasuk pelatihan praktis bagi ibu rumah tangga untuk membuat menu sehat dengan bahan lokal yang mudah didapat. Sementara itu, untuk penelitian berikutnya, perlu dilakukan kajian kuantitatif guna mengukur dampak langsung pola asuh gizi terhadap status gizi anak serta menelaah lebih dalam pengaruh faktor sosial dan budaya lokal terhadap pola konsumsi anak di pedesaan. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan praktik pola asuh gizi seimbang dapat benar-benar tertanam dan berkelanjutan di lingkungan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada masyarakat desa Pupus, kecamatan ngebel Kabupaten Ponorogo yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian.

Referensi

- Anggraini, N. V., & Hutahaen, S. (2022). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13425> Pendidikan Orang Tua dan Obesitas Anak Usia Sekolah Nourmayansa Vidya Anggraini. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4), 1023–1027.
- Fardillah, Q., & Lestari, Y. E. (2024). Dampak Pemberian Makanan Junk Food Pada Usia Dini. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 241–250. <https://doi.org/10.46773/alathfal.v5i1.1302>

- Hilda Ayu, Nur Hidayah, Ari Widayanti, & Khusniyati Masykuroh. (2025). Mengenalkan Pentingnya Makanan Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak Usia 5-6 Tahun di KB Kenanga Desa Jagan. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 3(1), 126–137. <https://doi.org/10.59024/jnb.v3i1.541>
- Jansen, E., Thapaliya, G., Aghababian, A., Sadler, J., Smith, K., & Carnell, S. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information website . Elsevier hereby grants permission to make all its COVID-19-related research that is available on the COVID-19 resource centre - including this research content - immediately available in PubMed Central and other publicly funded repositories , such as the WHO COVID database with rights for unrestricted research re-use and analyses in any form or by any means with acknowledgement of the original source . These permissions are granted for free by Elsevier for as long as the COVID-19 resource centre remains active . Parental stress , food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. January.*
- Mescoloto, S. B., Pongiluppi, G., & Domene, S. M. Á. (2024). Ultra-processed food consumption and children and adolescents' health. *Jornal de Pediatria*, 100, S18–S30. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.09.006>
- Nurdayati dkk. (2021). *Perilaku ibu dalam pemilihan makanan dengan kejadian sulit makan.* 3(5), 6.
- Riasti, N., Hasibuan, R., Mashadi, A., Sa'adah, I. I., & Nusroh, K. (2025). Pengaruh Gizi dan Pola Asuh terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6716–6721. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8565>
- Mutiah, D. & Rahmawati, N. (2022). Fenomena konsumsi frozen food pada keluarga muda di pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 10(1), 55–67.
- Astuti, R. & Pramudita, A. (2020). Konsumsi makanan olahan dan risiko kesehatan anak. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(3), 145–154.
- Putri, L. & Lestari, Y. (2021). Dampak pandemi terhadap pola konsumsi makanan keluarga. *Indonesian Journal of Nutrition and Health*, 13(2), 97–107.