2019

# MODUL

# IMPLEMENTASI EDUKASI GIZI UNTUK SARAPAN PAGI ANAK BALITA

**THRESIA DEWI KARTINI B, SKM, M.SI**
**DR. THERESIA LIMBONG, SKM, M.KES**
**HIJRAH ASIKIN, S.SIT, M.BIOMED**
POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR
JURUSAN GIZI

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat membuat modul yang berjudul "Implementasi Edukasi Gizi untuk Sarapan Pagi Anak Balita". Penyusunan modul ini merupakan bagian dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) yang dilakukan oleh Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar tahun 2019.

Modul ini dibuat sebagai luaran dari kegiatan pengabmas yang kami sudah kami lakukan selama 3 bulan. Modul ini diperuntukan bagi peserta dalam kegiatan Pengabmas tersebut yaitu ibu-ibu balita yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar, kader Posyandu yang ikut berperan aktif dalam kegiatan ini dan petugas gizi di Puskesmas Paccerakkang.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar, Ketua Jurusan Gizi, Petugas Gizi Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar atas kesempatan, dukungan dan bantuan yang diberikan, sehingga kegiatan Pengabmas sampai penyusunan modul ini dapat kami selesaikan.

Kami menyadari bahwa modul ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan arahan yang bersifat perbaikan akan membantu kami dalam penyempurnaan modul ini. Akhir kata kami berharap modul ini dapat bermanfaat dalam mengimplementasikan edukasi gizi, khususnya menerapkan praktek sarapan pagi bagi anak balita di lingkup masyarakat secara umum.

Makassar, 1 Agustus 2019

TIM PENYUSUN

## DAFTAR ISI

Halaman

# BAB 1. PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Pembangunan nasional suatu bangsa dikatakan berhasil jika cukup tersedia sumber daya manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas memiliki ciri mental yang kuat, tingkat kesehatan yang optimal, kecerdasan dan produktivitas kerja yang tinggi, diikuti dengan penguasaan terhadap teknologi dan pengetahuan. Hal tersebut dipengaruhi oleh status kesehatan dan status gizi seseorang, yang dasarnya ditentukan oleh pola makan dan adanya perubahan gaya hidup.

Pembangunan nasional suatu bangsa dikatakan berhasil jika cukup tersedia sumber daya manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas memiliki ciri mental yang kuat, tingkat kesehatan yang optimal, kecerdasan dan produktivitas kerja yang tinggi, diikuti dengan penguasaan terhadap teknologi dan pengetahuan. Hal tersebut dipengaruhi oleh status kesehatan dan status gizi seseorang, yang dasarnya ditentukan oleh pola makan dan adanya perubahan gaya hidup.

Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Pola makan yang diawali dengan sarapan pagi dalam pembagian jadwal makan sehari ditujukan agar kebutuhan gizi sehari dapat terpenuhi. Selain itu, perlu diperhatikan jenis makanan yang harus dikonsumsi akan memenuhi kebutuhan gizi untuk tiap waktu makan. Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012). Prevalensi anak dan remaja yang tidak biasa sarapan 16,9%-59% (Hardinsyah, 2013).

Perubahan gaya hidup pada manusia menyebabkan terjadinya perubahan dalam segala hal termasuk memilih makanan dan tindakan untuk hidup sehat lainnya. Jika makanan yang tersedia kurang atau tidak mengandung zat gizi yang seimbang menyebabkan asupan makanan tidak seimbang yang akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, khususnya untuk anak balita.

Data Riskesdas tahun 2013 dan 2018 secara berturut menunjukkan bahwa di Indonesia prevalensi gizi kurang pada balita adalah 13,9% dan 13,8% dengan prevalensi pendek pada balita 19,2% dan 19,3%. Angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2010 yang masing-masing memiliki prevalensi 13,0% (gizi kurang) dan 17,1% (pendek). Data Riskesdas Sulawesi Selatan tahun 2013 berada di urutan ke tiga untuk Pulau Sulawesi, yaitu prevalensi gizi kurang 25,6% dan pendek 40,9%. Selain itu, masalah gizi kurang berdasarkan indeks BB/U pada balita yang ada Puskesmas Paccerakkang sebanyak 245 balita (8,1%) data tahun 2018.

Salah satu cara meningkatkan kualitas untuk memperbaiki gizi masyarakat yaitu menerapkan pola makan yang seimbang dan sehat yang sebaiknya didukung dengan pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan diperoleh melalui berbagai cara, seperti memberikan edukasi gizi kepada masyarakat. Salah satu media yang dapat digunakan sebagai media edukasi adalah internet, yaitu dengan memanfaatkan media sosial seperti *whatsapp* (WA).

Penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi bagi ibu balita akan sangat berperan dalam perbaikan gizi masyarakat, khususnya dalam rumah tangga. Modul "Implementasi Edukasi Gizi untuk Sarapan Pagi Anak Balita", ini dibuat sebagai tindak lanjut dari modul sebelumnya yaitu Modul "Edukasi Gizi tentang PGS melalui Media Sosial" ini bertujuan agar warga disekitar Kampus Gizi bisa merasakan manfaat keberadaan institusi pendidikan ini dengan menggunakan media sosial sebagai media penyampaian edukasi gizi.

## 1.2. Manfaat

Modul ini diharapkan dapat membantu peserta kegiatan Pengabmas atau pembaca umumnya untuk menjelaskan dan mensosialisasikan pesan ke 6 dari PGS yaitu Sarapan Pagi, secara khusus bagi anak balita, untuk dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

## 1.3. Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu-ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang tentang implementasi PGS dalam hidup sehari-hari.
2. Memperbaiki status gizi anak balita dari ibu-ibu balita yang mendapat edukasi gizi, dengan membiasakan sarapan pagi sejak dini.

## BAB 2. 10 PESAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Pesan 1: Syukuri Dan Nikmati Aneka Ragam Makanan


Pesan 2: Banyak Makan Sayuran Dan Cukup Buah-Buahan

Pesan 3: Biasakan Konsumsi Lauk Pauk Berprotein Tinggi

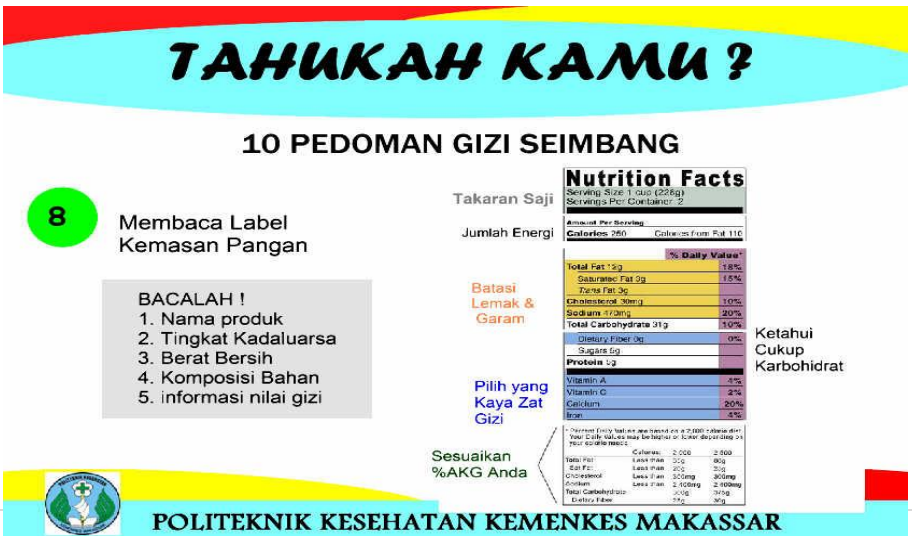

Pesan 4: Biasakan Konsumsi Anekaragam Makanan


Pesan 5: Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak

Pesan 6: Ayo Rajin dan Biasakan Sarapan


Pesan 7: Biasakan Minum Air Putih yang Cukup dan Aman


Pesan 8 : Biasakan Membaca Label



Pesan 9: Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir


Pesan 10: Lakukan Aktivitas Fisik dan Jaga Berat Badan Normal

# BAB 3. SARAPAN PAGI

## 3.1. Pengertian dan Pentingnya Sarapan Pagi

Pesan ke 6 dalam PGS adalah "Ayo Rajin dan Biasakan Sarapan". Sarapan atau makan pagi adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012). Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan.

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja perncernaan,sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serattinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu,mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorangtetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makan yang dimakan tiap hari oleh seseorang dan menjadi ciri khas suatu kelompok masyarakat, dikenal dengan pola makan. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Status gizi berpengaruhi terhadap pola makan dan menu seimbang yang diterapkan dalam kehidupan (Sulistyoningsih, 2011). Sarapan pagi menjadi bagian dalam pola makan seseorang dan akan membentuk suatu perilaku makan dikemudian hari. Pola makan ini dibentuk sedini mungkin, sebaiknya sejak pertama kali bayi mengenal Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), karena pola makan yang baik akan berpengaruh pada status kesehatan dan status gizi seseorang. Pola makan diawali dengan sarapan pagi, agar pembagian kebutuhan makanan dalam sehari dapat terpenuhi. Selain itu, perlu diperhatikan

jenis makanan yang harus dikonsumsi akan memenuhi kebutuhan gizi untuk tiap waktu makan.

Sarapan pagi dapat membentuk perilaku makan anak balita sejak dini. Anak balita akan belajar mengenali waktu atau jam makan setiap hari, artinya membuat anak balita belajar hidup disiplin. Selain itu, membiasakan anak balita memulai aktivitas dengan energi yang diperoleh dari sarapan pagi, sehingga anak balita tetap dapat bermain dengan aktif. Anak balita juga belajar melatih keterapilan makan anak untuk makan sendiri dengan memegang sendok dan garpu dan memasukkan makanan ke dalam mulut tanpa harus tumpah.

Evans (2009) mengungkapkan bahwa sarapan yang disajikan seringkali didominasi pada satu jenis makanan dengan sumber karbohidrat terbanyak. Padahal, kesesuaian antara jumlah karbohidrat, protein dan lemak dalam tubuh sangat penting terutama bagi pertumbuhan anak. Kecukupan gizi anak tidak akan terpenuhi apabila didominasi satu jenis makanan yang dikonsumsi dalam kurun waktu terus-menerus (Kemenkes RI, 2014).

Anak balita seharusnya sejak dini diperkenalkan dengan "menu empat bintang" dalam sarapan pagi. Istilah menu empat bintang dimaksudkan untuk memudahkan masyarakat mengingat bahwa dalam setiap kali makan harus ada semua sumber zat gizi. Bintang satu ditujukan untuk makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, seperti nasi, roti, jagung atau ubi jalar. Bintang dua menjelaskan makanan sumber protein hewani, seperti telur, ikan dan daging. Bintang tiga menjelaskan sumber protein nabati, seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan. Bintang empat menjelaskan makanan sumber mineral dan vitamin, yakni sayuran dan buah-buahan. Kedua unsur gizi ini sangat berguna dalam proses pertumbuhan dan metabolisme tubuh. Tanpa unsur gizi ini dalam makanan kita, karbohidrat, protein, lemak dan gizi yang dikonsumsi tidak akan bisa dikonversi untuk menopang pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita dan khususnya anak-anak.

Gambar 1. Anak balita makan sendiri saat sarapan pagi

### 3.2. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi anak balita dalam melakukan aktivitas sehari-hari, yaitu

1. Membantu anak dalam proses belajar makan sendiri
2. Sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas fisik
3. Anak tidak mudah mengantuk
4. Anak jarang sakit dan sakit perut
5. Mengurangi risiko jajanan yang tidak sehat
6. Membantu anak untuk lebih berkonsentrasi dan lebih fokus dalam belajar atau bermain

### 3.3. Kebutuhan Gizi Anak Balita

1. Energi

   Kebutuhan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang, bila mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi. Pada anak-anak, ibu hamil dan ibu menyusui kebutuhan energi termasuk kebutuhan untuk pembentukan jaringan-jaringan baru atau untuk sekresi ASI yang sesuai dengan kesehatan (Almatsier, 2009).

   Energi diperoleh dari makanan/minuman yang dikonsumsi oleh masing-masing anak. Anak yang seringkali melewatkan sarapan sangat tidak

dianjurkan. Melewatkan sarapan membuat anak tidak berenergi karena perut kosong sehingga anak menjadi susah untuk memfokuskan pikiran. Kegiatan sarapan sangat penting mengingat di pagi hari otak memerlukan asupan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Sarapan dapat mengembalikan pasokan kadar gula dalam darah (Evans, 2009).

Energi dalam makanan berasal dari nutrisi karbohidrat, protein, dan lemak. Setiap gram protein menghasilkan 4 kalori, lemak 9 kalori dan karbohidrat 4 kalori. Distribusi kalori dalam makanan anak yang dalam keseimbangan diet (*balanced diet*) ialah 15% berasal dari protein, 35% dari lemak dan 50% dari karbohidrat (Soediaoetama, 2008).

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi Untuk Anak Balita

| Golongan Umur (tahun) | Kecukupan Energi (kalori) | Kal/kg BB/hari |
|---|---|---|
| 1-3 | 1200 | 100 |
| 4-5 | 1620 | 90 |

Sumber : Soediaoetama, 2008

2. Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena selain sebagai sumber energi, protein berfungsi sebagai zat pembangun dan zat pengatur di dalam tubuh. Adapun fungsi utama protein dalam tubuh adalah membentuk jaringan baru (misalnya membentuk janin pada masa kehamilan seorang ibu atau jaringan baru pada proses pertumbuhan anak), di samping untuk memelihara jaringan yang telah ada seperti mengganti bagian-bagian yang aus atau rusak (Muchtadi, 2008).

Pada masa pertumbuhan makanan anak harus lebih diperhatikan zat gizinya terutama kandungan protein dalam makanan anak, karena protein membantu pada proses pertumbuhan tinggi badan, serta sebagai asupan pertumbuhan otak dan kecerdasan. Protein merupakan zat gizi yang sangat sangat penting dalam tubuh, karena protein merupakan sumber dari asam-asam amino yang mengandung unsur C, H, O dan N yang tidak didapatkan pada lemak dan karbohidrat. Kebiasaan anak yang susah makan dapat menyebabkan lambung kosong, kadar gula darah menurun, lemas, konsentrasi terganggu, serta gairah untuk belajar menurun hal ini dapat

mengganggu pertumbahannya apabila dibiarkan berlarut-larut (Primasoni, 2014).

Nilai gizi protein ditentukan oleh kadar asam amino esensial yang terdapat dalam bahan makanan. Namun dalam praktek sehari-hari umumnya dapat ditentukan dari asalnya. Protein hewani biasanya mempunyai nilai cerna yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan protein nabati.

Tabel 2. Angka Kecukupan Protein Anak Balita (gr/kgBB sehari )

| Umur (tahun) | Gram/hari |
|---|---|
| 1 | 1,27 |
| 2 | 1,19 |
| 3 | 1,12 |
| 4 | 1,06 |
| 5 | 1,01 |

Sumber : Soediaoetama, 2008

3. Lemak

Lemak dari makanan terdiri dari trigliserida, fosfolipid dan sterol yang masing-masing mempunyai fungsi khusus bagi kesehatan manusia. Sebagian besar (99%) lemak tubuh adalah trigliserida. Trigliserida terdiri dari gliserol dan asam-asam lemak. Lemak sebagai penghasil energi, lemak terutama trigliserida, berfungsi menyediakan cadangan energi tubuh, pelindung organ dan menyediakan asam-asam lemak esensial.

Tabel 3. Tingkat Kecukupan Lemak Anak Balita

| Umur | Gram |
|---|---|
| 1-3 tahun | 44 |
| 4-6 tahun | 62 |

Sumber : Hardinsyah, 2012

4. Vitamin dan Mineral

Zat gizi dalam ilmu gizi dibagi menjadi 2 macam, yaitu makronutrisi dan mikronutrisi. Makronutrisi terdiri dari protein, lemak dan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar. Sedangkan mikronutrisi *(mikronutrient)* adalah zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah sangat sedikit (dalam ukuran miligram sampai mikrogram), seperti vitamin dan mineral.

Tabel 4. Tingkat Kecukupan Vitamin dan Mineral Anak Balita

| Umur | Kalsium (mg) | Fosfor (mg) | Zat besi (mg) | Vitamin A (RE) | Vitamin C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1-3 tahun | 500 | 400 | 8 | 400 | 40 |
| 4-6 tahun | 500 | 400 | 9 | 450 | 45 |

Sumber : Angka Kecukupan Gizi, 2013

Kebutuhan gizi bagi anak balita jika diterjemahkan ke dalam bahan makanan dan ukuran berat bahan makanannya, maka dapat dilihat pada tabel 5 dan 6 berikut ini :

Tabel 5. Kebutuhan Gizi Usia 1-3 Tahun

| Kebutuhan Gizi Usia 1-3 Tahun (±1300 kal) | | |
|---|---|---|
| Bahan Makanan | Berat (gram) | URT |
| Nasi | 250 | 1½ gelas |
| Maizena | 10 | 2 sdm |
| Biskuit | 20 | 2 biji |
| Daging | 50 | 2 potong kecil |
| Telur | 50 | 1 butir |
| Tempe | 50 | 2 potong |
| Sayuran | 100 | 1 gelas |
| Buah | 100 | 2 buah |
| Susu bubuk | 30 | 6 sdm |
| Minyak | 20 | 2 sdm |
| Gula pasir | 30 | 3 sdm |
| Garam | 5 | 1 sdt |

Sumber : Tuti Soenardi, 2006

Gambar 2. Contoh cara sarapan anak balita yang kurang tepat

Tabel 6. Kebutuhan Gizi Usia 4-5 Tahun

| Kebutuhan Gizi Usia 4-5 Tahun ((±1500 kal) | | |
|---|---|---|
| Bahan Makanan | Berat (gram) | URT |
| Nasi | 300 | 2½ gelas |
| Daging | 100 | 2 potong |
| Telur | 50 | 1 butir |
| Tempe | 50 | 2 potong |
| Kacang ijo | 10 | 1 sdm |
| Sayuran | 100 | 2 mangkok |
| Buah | 200 | 2 buah pisang |
| Susu | 400 ml | 2 gelas |
| Minyak | 10 | 1 sdm |
| Gula pasir | 25 | 2½ sdm |
| Garam | 5 | 1 sdt |

Sumber : Tuti Soenardi, 2006

## 3.4. Tips Menyiapkan Sarapan Pagi

1. Sebaiknya anak dibiasakan bangun pagi, sehingga punya cukup waktu untuk sarapan
2. Orang tua harus memberi contoh yang baik pada anak yaitu biasakan sarapan pagi
3. Pada saat sarapan pagi, sebaiknya anak ditemani ibu atau anggota keluarga
4. Sebaiknya ibu menyusun menu makanan bergizi seimbang dengan siklus 5 hari
5. Pilih menu sarapan pagi yang praktis dan bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan, sehingga sarapan pagi yang disajikan memenuhi tiga atau empat bintang.
6. Sarapan pagi tidak harus nasi, bisa diganti dengan roti, kentang atau mie, yang disesuaikan dengan kondisi anak balita.
7. Bisa dilengkapi dengan buah segar atau dibuatkan jus buah.
8. Beri air minum yang cukup
9. Sebaiknya ibu memberi kesempatan kepada anak balita untuk merencanakan dan mempersiapkan sarapan paginya
10. Jangan membiarkan anak makan sambil pegang mainan atau ponsel

## 3.5. Contoh Menu Sarapan Pagi yang Sehat

Gambar 3. Contoh makanan anak balita usia 1-3 tahun

1. Nasi putih + telur ceplok + tumis wotel dan brokoli
2. Nasi kuning + telur bumbu kecap + tumis wortel dan kacang panjang
3. Nasi goreng campur wortel + telur dadar + buah pisang
4. Lontong sayur + telur bumbu kuning + buah papaya
5. Mie goreng + bakso dan udang + buah jeruk manis
6. Nasi putih + ayam goring + buah melon

Gambar 4. Contoh sarapan pagi anak balita usia 4-5 tahun

# BAB 4. PENUTUP

Pembelajaran berbasis modul dengan tema "Implementasi Edukasi Gizi untuk Sarapan Pagi Anak Balita", maka diharapkan akan membantu peserta atau pembaca pada umumnya dalam belajar secara mandiri, mengukur dan menilai pengetahuan dan melakukan penerapan atau praktik pada diri sendiri dan keluarga. Tidak terkecuali dalam memahami konsep dasar PGS, khususnya pesan ke 6 "Ayo Rajin dan Biasakan Sarapan" dan mempraktekkannya dalam hidup sehari-hari.

Kiranya modul ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan dalam proses sosialisasi dan implementasi PGS pada masyarakat umum maupun dunia pendidikan. Pada kesempatan ini, penulis mohon saran dan kritik yang membangun demi sempurnanya modul ini di masa-masa yang akan datang. Semoga modul ini bermanfaat bagi peserta kegiatan Pengabmas dan bagi pembaca pada umumnya.

## GLOSARIUM

| | |
|---|---|
| Edukasi Gizi | suatu proses penyampaian ilmu pengetahuan tentang gizi dan apa saja yang berkaitan dengan gizi, yang dilakukan oleh seseorang kredibel di bidang gizi |
| Media Sosial | media sosial merupakan media yang menggunakan teknologi berbasis web untuk bertukar informasi antar sesama pencipta pesan |
| PGS | Pedoman Gizi Seimbang merupakan petunjuk teknis bagi petugas dari berbagai institusi baik pemerintah maupun non pemerintah dalam melaksanakan pendidikan gizi seimbang kepada masyarakat |
| Sarapan | Suatu kegiatan makan dan minum yang dilakukan seseorang pada waktu antara jam 06.00 sampai jam 10.00, agar dapat memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% dari total kebutuhan sehari), untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif |

# DAFTAR PUSTAKA


Adriani M dan Wirjatmadi B. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Edisi 1. Jakarta; Kencana Prenada Media Group.

AKG. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013

Almatsier, Sunita., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta; PT.Gramedia Pustaka Utama.

Arisman, 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta. Buku Kedokteran EGC.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.Profil Pengguna Internet Indonesia 2014. [di askes 18 agustus 2016]

Hardinsyah. 2012. Masalah dan Pentingnya Sarapan bagi Anak. Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 16 Juni 2012. Jakarta.

Hardinsyah. 2013. Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang. Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 8 Januari 2013. Krida Bhakti Setneg, Jakarta.

Hardinsyah dan Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 tahun di Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan, 7(2), 89-96. Diakses dari http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370/9455

Hasanudin. (2014). Internet adalah Candu: Pengguna Internet Indonesia. Http://alvara-strategic.com/internet-adalah-candu-fenomena-pengguna-internet-indonesia/ (diakses, 13 Mei 2014)

Jetvig. (2010).Perubahan Konsumsi Pangan dan Pola Kebiasaan Makan. Jakarta:Raja Grafindo

Kementrian Kesehatan R.I. 2013. Pokok-pokok Hasil Riskesdas Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2013. Jakarta: Depkes R.I.

Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41. Diakses dari http://www.hukor.depkes.go.id/

Kemp S. (2015). Digital Social and Mobile in apac in 2015..http://wearesocial.com/sg/special-report/digital-social-mobile-in-apac-in-2015 (diakses 11 Maret 2015).

Panji A. (2014). Hasil Survei Pemakaian Internet Remaja Indonesia.Http://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/Hasil.Survai.Pemakaian.Internet.Remaja (diakses, Rabu 19 Februari 2014)

Purwanto JE. (2015). Pemanfaatan media sosial sebagai media edukasi kesehatan bagi masyarakat berperilaku merokok.Prosiding Nasional APIKES-AKBID Citra Medika Surakarta. Surakarta; APIKES Citra Medika Surakarta

Riset Kesehatan Dasar. (2010). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

Sediaoetama, 2008. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid 1. Jakarta: Dian Rakyat

Sharlin Judith, Edelstein Sari, (2015). Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Soekirman. 2009. Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Jakarta.Jakarta.

Sulistyoningsih H, (2011). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Jogjakarta; Graha ilmu.

Soenardi, Tuti. 2006. Hidup Sehat. Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Primamedia Pustaka. Jakarta.