

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA PRASEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 DI TK

Mutmainnah¹, Rahmawati Maulidia¹, Andi Surya Kurniawan¹

¹STIKes Maharani Malang

Email : mutmainnahm27@gmail.com

ABSTRACT

Diet is an important habit that will affect nutritional status and fulfillment of balanced nutritional needs. Poor eating habits will affect nutritional status, which can lead to suboptimal child growth and development. In Indonesia, nutritional status is still a major problem, especially for children. A healthy diet is also highly recommended during this pandemic, especially for children who are still vulnerable to health problems. This study aims to determine whether the nutritional status of preschool children is significantly affected by their diet. This research design is comparative non-experimental or can be called a quantitative retrospective design. The technique used was purposive sampling in which the technique was used to determine the sample, namely 34 children from a population of 50 preschool children. The study criteria were children aged between 4 and 6 years and children of parents who could read and write. The Z-score formula and dietary questionnaire were used in this study to collect information. Spearman Rho test was used to analyze the data. This shows that the result of the p value is 0.000 which means there is a significant relationship between the nutritional status of children and eating patterns, with a closeness level of 0.666. Children's nutritional status increases and improves in proportion to the amount of good food given..

Keywords : Stress Level, Student Online Lecture in Pandemic Period, Cyberloafing

ABSTRAK

Pola makan merupakan kebiasaan penting yang akan mempengaruhi status gizi dan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang. Kebiasaan makan yang buruk akan berpengaruh pada status gizi, yang dapat menyebabkan tumbuh kembang anak tidak optimal. Di Indonesia, status gizi masih menjadi masalah utama, khususnya bagi anak-anak. Pola makan yang sehat juga sangat dianjurkan di masa pandemi ini, terutama bagi anak-anak yang masih rentan terhadap masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah status

gizi anak prasekolah dipengaruhi secara signifikan oleh pola makannya. Desain penelitian ini komparatif non-eksperimental atau bisa disebut dengan desain retrospektif kuantitatif. Teknik yang digunakan purposive sampling yang mana teknik tersebut digunakan untuk menentukan sampel yaitu 34 anak dari populasi 50 anak prasekolah. Kriteria penelitian adalah anak-anak berusia antara 4 dan 6 tahun dan anak-anak dari orang tua yang bisa membaca dan menulis. Formula Z-score dan kuesioner pola makan digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan informasi. Uji Spearman Rho digunakan untuk menganalisis data. Hal ini menunjukkan bahwa hasil dari nilai p sebesar 0,000 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara status gizi anak dengan pola makan, dengan tingkat keeratan 0,666. Status gizi anak meningkat dan membaik sebanding dengan jumlah makanan yang baik yang diberikan.

Kata Kunci : *Pola makan, Status gizi, Anak Prasekolah, Pandemi COVID-19*

PENDAHULUAN Latar Belakang

Pada awal tahun 202 dunia sangat dikejutkan dengan adanya wabah penyakit corona virus-19 atau yang sering dikenal dengan sebutan covid-19 yang mana virus tersebut hampir menginfeksi seluruh dunia. Wabah corona virus-19 resmi dinyatakan sebagai pandemi global dan virus ini menjadi masalah kesehatan yang sangat serius dikalangan masyarakat pada saat ini. Dimasa pandemi menjaga asupan gizi dan suatu imun yang kuat sangat penting dan di anjurkan dalam mencegah terjadinya penyebaran virus dan untuk meningkatkan kekebalan tubuh (Pradipta, J, 2020). Masa pandemi covid-19 banyak menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi baik sangat penting bagi tubuh sebelum, selama dan setelah terjangkitnya infeksi. Infeksi dapat melemahkan tubuh dan karenanya membutuhkan energi dan nutrisi tambahan. Karena itu selama pandemi Covid-19, sangat penting untuk mengkonsumsi makanan yang sehat,

Meskipun tidak ada makanan dan suplemen yang dapat mencegah terjangkitnya infeksi covid-19 kita harus menjaga pola makan yang seimbang dan mengandung gizi yang mendukung untuk daya tahan tubuh yang baik yaitu makanan bergizi dan seimbang seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah beserta susu (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020)

Menurut WHO terdapat level dan tren yang terjadi malnutrisi yang terjadi pada. Malnutrisi mempengaruhi 21,9% atau sekitar 149 juta anak dibawah usia lima tahun secara global, dengan prevalensi tertinggi di Afrika Timur sebesar 35,2% dan terendah di Amerika Utara 2,6%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) yang diselenggarakan Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI) tahun 2018, malnutrisi mempengaruhi 13,8% anak-anak antara usia 0 dan 59 bulan, dengan prevalensi 3,9%. Sedangkan malnutrisi dan obesitas masing-masing mencapai 3,5 persen, sangat kurus 6,7%, dan obesitas 8,0%. Bahkan, kondisi ini lebih tinggi dibanding tahun 2017 yang 2,8% sangat kurus dan

6,7% kurus. Di Indonesia, Nusa Tenggara Timur memiliki kasus gizi buruk terbanyak, sedangkan Riau memiliki kasus paling sedikit. (UNICEF/WHO/WORLD BANK, 2021)

(Mokoginta 2016) menekankan bahwa pola makan merupakan kebiasaan penting yang mempengaruhi status gizi dan keseimbangan. Status gizi yang buruk akan mempengaruhi kebiasaan makan yang buruk sehingga dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Pola makan yang seimbang dapat membantu pencegahan masalah kesehatan, dan status nutrisi. Gizi dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain keadaan ekonomi, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, jumlah anak, pendidikan dan asuhan ibu, serta ekonomi orang tua. Kurangnya komitmen masyarakat untuk mengatasi masalah gizi, sanitasi lingkungan yang buruk, kerjasama yang tidak memadai antara program kesehatan departemen dan pemerintah, dan meningkatnya jumlah penduduk Indonesia yang hidup dalam kemiskinan melanggengkan masalah gizi. (Sitompul et al., 2020).

Menurut (Salim et al., 2021) dalam penelitian terbarunya mengatakan dampak dari pandemi covid-19 terhadap status gizi anak sangat beragam yaitu 1) Sebanyak 36% responden dalam surveinya menyatakan bahwa mereka sering kali mengurangi porsi makanan karena makan karena masalah keuangan dan kebutuhan makanan yang tidak terjamin. 2) Sekitar 84,20% pekerja mengalami kehilangan pendapatan atau perubahan pendapatan, dan sekitar 82,85% mengalami penurunan pendapatan yang berujung mengakibatkan kekurusan dan

kekurangan zat gizi mikro

Sebaliknya menurut (Wiresti, 2020) menyatakan apabila pandemi covid19 berkelanjutan maka anak-anak akan menderita gizi buruk karena beberapa sebab, antara lain: (1) gizi buruk akibat jatuhnya perekonomian (2) nutrisi yang tidak tepat, akses yang buruk terhadap perawatan kesehatan, rendahnya tingkat kebersihan, dan tingginya penyebaran penyakit. Yang mana Tujuan dari penelitian ini, peneliti ingin mengetahui tentang Hubungan Pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah dimasa pandemi Covid-19

METODE

Peneliti mengukur variabel terikat terlebih dahulu, sedangkan variabel bebas ditelusuri secara retrospektif untuk mengetahui apakah suatu faktor (Variabel Independen) berperan atau tidak. Desain penelitian ini adalah komparatif non-eksperimental dengan desain kasus control atau retrospektif. Selain itu, partisipan dalam penelitian ini adalah lima puluh anak dari TK Miftahul Huda Kendalsari di Kota Malang. Sesuai dengan kriteria inklusi: 1) Anak beumur 4-5th di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang 2) Anak yang bersedia menjadi responden 3) Anak dari orang tua yang bisa membaca dan menulis, dan Kriteria eksklusi : 1) Anak yang berkebutuhan khusus dengan penyakit kronis yang mempengaruhi status gizi 2) anak yang tidak tinggal satu rumah bersama orang tua nya. Dengan sampel 34 anak yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Purposive sampling digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini. Sortasi adalah metode yang peneliti gunakan untuk memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan

oleh peneliti. Sebelum peneliti mengambil sampel, jenis sampel ditentukan karakteristik kriterianya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *Spearman Rho* untuk mengathau tingkat hubungan status gizi anak dengan pola makannya selama pandemi COVID-19, khususnya anak di TK Miftahu Huda Kendalsari Malng. Formula Z-score dan kuesioner pola makan digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan informasi.

HASIL

Dari hasil penelitian yang telah didapat, data umum disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdsarkan Umur Responden di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang

Umur	F	%
4th 1bln - 4th 9bln	7	20,6 %
5th 1bln - 5th 9bln	16	47,1%
6th 1bln- 6th 9bln	11	32,4%
Total	34	100%

Berdasarkan hasil tabel 5.1 dari 34 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 5th 1bln - 5th 9bln sebanyak 16 responden (47,1%) dan hamper setengahnya responden berusia 6th 1bln- 6th 9bln sebanyak 11 responden (47,1%) dan sebanyak 7 responden (20,6%) berusia 4th 1bln - 4th 9blnanak di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	16	47,1 %
perempuan	18	52,9 %
Total	34	100 %

Berdasarkan hasil tabel 5.2 dari 34 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 18 responden (52,9). Dan 16 responden (47,1%) berjenis kelamin laki-laki anak di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Orang Tua Responden di TK Mifthaul Huda Kendalsari Malang

Pendidikan	F	%
Rendah	8	23,5%
Sedang	16	47.1%
Tinggi	10	29.4%
Total	34	100%

Berdasarkan hasil tabel 5.3 dari 34 responde didapatkan hasil bahwa sebagianbesar wali dari responden berpendidikan sedang yaitu 16 responden (41,1%), hampir setengahnya 10 responden (29,4%) berpendidikan tinggi, dan 8 responden (23,5%) berpendidikan rendah dari wali anak di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Responden di TK Mifthaul Huda Kendalsari Malang

Pekerjaan	F	%
Pegawai swasta	12	35,3%
Pedagang	7	20,6%
Petani	2	5,9%
IRT	13	38,2%
Total	34	100

Berdasarkan data tabel 5.4 dari 34 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu dari responden sebagai ibu rumah tangga yaitu 13 responden (38,2%). Dan sebagian kecil responden sebanyak 2 (5,9%) sebagai petani wali anak di di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendapatan Orang Tua Responden di TK Mifthaul Huda Kendalsari Malang

Pendapatan	F	%
Rendah	7	20.6%
Sedang	15	44.1%
Tinggi	12	35.3%
Total	34	100%

Berdasarkan data tabel 5.5 dari 34 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu dari responden berpendapatan menengah atau sedang yaitu 15 responden (44.1%).

Berdasarkan hasil penelitian dengan pengisian kuesioner pola makan dan [engukuran BB dan TB oleh anak TK Mitahul Huda Kendalsari Malang didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 6 Distribusi Katergori Tingkat Pola Makan Anak Prasekolah

Pola makan	F	%
Baik	10	29,4%
Cukup	13	38,2%
Kurang	11	32,4%
Total	34	100 %

Berdasarkan data tabel 5.3 dari 3 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 13 responden (38,2%) mengalami pola makan yang cukup

Tabel 7 Distribusi Katergori Status Gizi Anak Prasekolah

Sataus gizi	F	%
gizi kurang	13	38,2%
gizi baik	18	52,9%
gizi lebih	3	8,8%
Total	34	100%

Berdasarkan data 5.4 dari 34 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 18 responden (52,9%).

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah DiMasa Pandemi Covid-19 Di TK Miftahul Huda Kendalsari Malang didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 8 Tabulasi Silang Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang saat Kuliah Daring di Masa Pandemi

Pola Makan	Status Gizi						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Baik	0	00,0	8	80,0	2	20,0	10	100
Cukup	4	30,8	8	61,5	1	7,7	13	100
Kurang	9	81,8	2	18,2	0	00,0	11	100
Total	13	38,2	18	52,9	3	8,8	34	100

Berdasarkan data tabel 5.8 dapat diketahui bahwa 34 responden mengalami pola makan kurang dengan katagori status gizi yang kurang sebanyak 9 responden (81,8%), ada juga beberapa yang mengalami pola makan cukup dengan katagori status gizi baik sebanyak 8 responden (61,5%) begitu juga 8 responden (80,0%) mengalami pola makan baik dengan katagori status gizi yang baik dan sebagian besar juga mengalami pola makan baik dengan katagori status gizi lebih sebanyak 2 responden (20,0%)

Tabel 9 Korelasi Spearmen Antara Pola Makan Dengan status gizi anak

Pola Makan	Status Gizi	Koefisien korelasi Sig (2-tailed) n(responden)	
Pola makan anak		0,001	0,666 34

Berdasarkan data tabel 5.9 dapat diketahui hasil uji korelasi *spearman* didapatkan nilai koefisiensi korelasi *spearman* (r_{hitung}) sebesar 0.666 dengan *p-value* 0.001, sehingga $p < \alpha$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah dimasa pandemi di TK Mifahul Huda Kendalsari Kota Malang. Koefisien korelasi *spearman* 0.666 yang berarti hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah dimasa pandemi di TK Mifahul Huda Kendalsari Kota Malang bersifat positif dan memiliki kekuatan hubungan yang berkorelasi tinggi.

PEMBAHASAN

1. Pola Makan anak di TK MiftahulHuda Kendalsari Malng

Mayoritas dari 34 responden menemukan bahwa 13 anak, atau 38,2%, memiliki pola makan yang cukup dan 10 anak, atau 29,4%, memiliki pola makan yang baik, menurut temuan penelitian. Pengatagorian pola makan anak tersebut didasarkan pada pemberian berbagai jenismakanan, dan hasil tersebut diperoleh dari data kuesioner. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2019) yang melihat hubungan status gizi dengan pola makan pada anak di SD Terpadu Al-Hidayah Medan Tembung. Diketahui bahwa 45 anak atau 65,2% makan dengan cukup baik.

Menurut (Faradiba, 2017), anak usia prasekolah sudah mulai bisa memilih makanannya sendiri, dengan lebih menyukai makanan yang sederhana, tidaktercampur, renyah yang menarik dan tidakterlalu dingin atau panas. Untuk menarik minat anak dan menggugah selera makannya, sebaiknya menu yang disajikan beraneka ragam bahan hewani dan nabati yang selalu silih berganti. Menurut pendapat peneliti yang mempelajari pola makan anak pra sekolah di TK Mitahul Huda Kendalsari Kota Malang, jenis makanan yang diberikan pada anak pra sekolah berdampak padapola makannya. Di usia muda tersebut, anak menjadi lebih mudah bosan dengan menu yang tidak berubah sehingga mengakibatkan anak makan lebih sedikit.

Selain itu, temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa 32,4% dari 11 anak memiliki kebiasaan makan yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sambo et al., 2020) tentang hubungan polamakan dengan status gizi pada anak usia prasekolah Diketahui enam

responden (7,7) termasuk dalam kategori pola makan buruk. Hal ini didukung oleh data dari kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu berpendapat bahwa pola makan anak disebabkan oleh cara pemberian makan yang tidak tepat.

Tiga makanan lengkap dan dua makanan ringan harus diberikan kepada anak sekolah di antara waktu makan, menurut Istiani (2013). Makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan susu menjadi lauk pauk yang disajikan untuk anak. karena makanan yang diberikan memiliki zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan tubuh. Menurut pendapat peneliti yang meneliti anak usia prasekolah di TK Miftahul Huda Kendalsari Kota Malang, pemberian makan yang tidak tepat (kurang dari tiga kali per hari) menjadi salah satu faktor penyebab kebiasaan makan yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan temuan Peneliti (Sambo et al., 2020) yang menyatakan bahwa pemberian makan kurang dari tiga kali sehari atau makan lebih dari tiga kali sehari tanpa mempertimbangkan kandungan gizi makanan merupakan akar penyebab pola makan yang tidak sesuai. pola.

2. Status Gizi anak di TK Miftahul Huda Kendalsari Malng

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 dari 34 responden di dapatkan bahwa sebanyak 18 responden (52,9%) memiliki kategori status baik. presentase 88,2% memiliki katagori Gizi Normal. Status gizi merupakan keadaan tubuh setelah mengkonsumsi makanan atau ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi dan zat gizi yang

dikonsumsi sebagai sumber energi, dari keseimbangan antara jumlah asupan zatgizi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan (Mufidah & Soeyono, 2021)

Berdasarkan temuan penelitian peneliti terhadap pengalaman anak usia prasekolah di Taman Kanak-Kanak Miftahul Huda Kendalsari Malang, dimana status gizi anak berada pada kategori baik karena pemberian makanan dalam jumlah yang baik berdasarkan gizi setiap anak. angka kecukupan (AKG) sehingga dapat dihasilkan status gizi yang baik, Hal ini sejalan dengan temuanpeneliti (Sambo et al., 2020), yang menjelaskan bagaimana merekamengontrol pola makannya; cara pertama, mengetahui berapa banyak kalori yang dibutuhkan anak mereka. Karena tubuh dapat mengubah kelebihan kalori menjadi lemak, makan terlalu banyak bukanlah ide yang baik. Kedua, menu makanan harus bergizi dan sehat. Ketiga, dorong anak untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik karena diharapkan jumlah energi yang dikeluarkan seimbang dengan jumlah makanan yang dikonsumsi. Keempat, membekali anak dengan variasi makanan, seperti; kacang-kacangan, daging rendah lemak, dan produk susu. Kelima, berikan anak sarapan untuk memberi mereka energi yang dibutuhkan untuk belajar dan aktif di sekolah..

13 anak, atau 38,2% dari total, ditemukan kekurangan gizi dan 3 anak, atau 8,8%, kelebihan berat badan, menurut temuan penelitian ini. Status gizi seseorang merupakan gambaran kebutuhan tubuhnya dalam kaitannya dengan rasio zat gizi terhadap kebutuhan tersebut. Overnutrition dan undernutrition adalah dua kategori status gizi. Suatu kondisi yang dikenal sebagai kelebihan gizi terjadi ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak nutrisi daripada yang mereka butuhkan untuk jangka waktu yang lama. Sebaliknya, gizi kurang adalah kondisi dimana

tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup setiap hari untuk memenuhi kebutuhannya (Hidayati Tutik dkk, 2019)

Berdasarkan hasil dari penelitian peneliti terhadap yang dialami oleh anak usia prasekolah di TK Miftahul Huda Kendalsari Kota Malang terhadap yang dialami oleh anak usia prasekolah di TK tersebut dimana status gizi anak tersebut memiliki kategori yang lebih disebabkan oleh tubuh yang memperoleh suatu kandungan zat gizi dalam jumlah banyak, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan

Pola asuh atau cara orang tua mendidik anaknya merupakan salah satu aspek status gizi yang tidak langsung. Menurut Sakarya (2018), perkembangan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional anak semuanya bergantung pada cinta, perhatian, dan kasih sayang. Menurut temuan penelitian peneliti terhadap anak usia prasekolah di Taman Kanak-Kanak Miftahul Huda Kendalsari Kota Malang, orang tua wajib memberikan pola makan yang seimbang untuk tumbuh kembang anaknya karena pola asuh merupakan penyebab utama masalah kesehatan gizi. Oleh karena itu, orang tua harus membiasakan diri untuk bersosialisasi atau mengikuti penyuluhan kesehatan gizi pada anaknya untuk mengatasi masalah ini. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian (Novita Sari et al., 2022) yang membenarkan pernyataan Suleha (2019) bahwa pola asuh pada anak usia dini dapat berdampak signifikan terhadap asupan gizi anak, yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangannya.

3. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji Spearman menunjukkan koefisien koneksi Spearman (r_{hitung}) sebesar 0,666 dengan p -value 0.000, sehingga $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diakui, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat besar antara pola makan dengan status gizi anak prasekolah di TK Miftahul Huda Kendalsari Kota Malang. Karena pola makan dan status gizi saling terkait, status kesehatan anak meningkat seiring dengan pola makan yang lebih baik, sementara status gizi anak menurun seiring dengan pola makannya yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Andi setiawan, 2020) bahwa anak usia prasekolah memiliki hubungan yang erat antara pola makan dengan status gizinya (p value = 0,001; p value 0,05).

Berdasarkan Hasil tabulasi silang anak yang memiliki pola status gizi buruk ditemukan gizi kurang sebanyak 9 responden (81,8 persen) dan tidak ada responden yang memiliki pola makan baik ditemukan gizi kurang sebanyak 0 responden (0%) termasuk dalam kategori tersebut. Menurut penelitian Mery Sambo (2020), diet adalah gambaran tentang jenis, jumlah, dan komposisi suatu bahan makanan. Mengonsumsi makanan yang baik akan memungkinkan seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan dan gizi yang baik, menurut penelitian ini..

KESIMPULAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh pola makan mereka, yang merupakan kebiasaan penting. Status gizi juga akan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang buruk, yang akan berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Akibatnya, status gizi dan perkembangan anak meningkat seiring dengan pemberian makanan bergizi.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Bagi orang tua siswa TK
MiftahulHuda

Diharapkan kepada para orang tua agar lebih mengetahui tentang pemberian makanan bergizi kepada anak dan secara rutin mengunjungi Posyandu setempat untuk memantau status gizi dan kebiasaan makan anaknya sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

- a. optimal Bagi mahasiswa
Diharapkan dapat memperluas pemahaman kita tentang nutrisi dan diet sehat serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan untuk melakukan kegiatan pendidikan kesehatan lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan yang mengandung zat gizi baik, guna mempertahankan perkembangan dan pertumbuhan anak.

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti tidak memiliki keterbatasan

DAFTAR PUSTAKA

- Andi setiawan. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Faradiba. (2017). Hubungan Antara Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di Wilayah Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. *Jurnal Kesmas*, 3(2), 3–10.
- Hidayati Tutik dkk. (2019). *Pendamping Gizi pada Balita*. CV Budi Utama.
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia. (2020). Guidelines to Balanced Nutrition During the Covid-19 Period. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 31).
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 01(01), 60–64.
- Novita Sari, H., Maryani, K., & Rusdiyani, I. (2022). Pola Asupan Gizi Anak Usia Dini Pada masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 51–64.
- Pradipta, J., & N. (2020). *Buku Panduan Virus Corona*. PT Gramedia.
- Salim, H. M., Bintarti, T. W., Fitriyah, F. K., Alam, I. P., Muhammada, D. S., & Nisausholihah, N. (2021). Upaya

Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi COVID-19. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 6(2), 271–278.
<https://doi.org/10.26905/abdimas.v6i2.5001>

3

Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>

Sari, R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik dan Body Image dengan Panjang LILA pada Remaja Putri di Manu Mranggen Demak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Sitompul, S. O., Samodra, Y. L., Kuntjoro, I., Kedokteran, F., Kristen, U., & Wacana, D. (2020). *HUBUNGAN POLA MAKAN ANAK DENGAN STATUS GIZI SISWA TK Pendahuluan*. 5(2), 126–133.

UNICEF/WHO/WORLD BANK. (2021). Levels and trends in child malnutrition UNICEF / WHO / World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates Key findings of the 2021 edition. *World Health Organization*, 1–32.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>

Wiresti, R. D. (2020). Analisis Dampak Work From Home pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 641.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.56>

Mutmainnah dkk, Hubungan Pola Makan dan Status Gizi