

Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Muhammadiyah 2 Minggir

Irma Yulianti ¹, Dewi Rizzky Mutiarasari ², Agung Nugroho ³, Meiliana Murdayani ⁴,
Arie Rahmawati Hadiyanti ⁵

^{1,2,3} Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

⁴ Puskesmas Minggir, Sleman, Yogyakarta,

⁵ SMP Muhammadiyah 2 Minggir, Sleman

Email Korespondensi: irmaylnt27@gmail.com

Article History:

Received Aug 20th, 2025

Accepted Sep 28th, 2025

Published Sep 29th, 2025

Abstrak

Latar belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi adalah kebiasaan membawa bekal dari rumah yang dapat membantu mengontrol asupan gizi harian. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membawa bekal dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Seluruh siswa kelas VII–IX sebanyak 130 orang dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data sekunder diperoleh dari Puskesmas Minggir berupa pengukuran antropometri dan data kebiasaan membawa bekal. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki status gizi baik (73,85%) dan 59,23% terbiasa membawa bekal. Namun, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membawa bekal dan status gizi ($p = 0,955$). Analisis lanjutan terhadap status gizi kurang dan lebih juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan. **Kesimpulan:** Kebiasaan membawa bekal tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja. Diperlukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan kualitas bekal, asupan energi total, dan faktor lain yang memengaruhi status gizi.

Kata kunci: Kebiasaan Membawa Bekal, Status Gizi, IMT/U, Remaja, Sekolah

Abstract

Background: Adolescents students are vulnerable age group for nutritional problems, including undernutrition and overnutrition. One of the factors influencing nutritional status is the habit of bringing lunch from home, which can help regulate daily nutrient intake. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between the habit of bringing lunches and the nutritional status of adolescents students at SMP Muhammadiyah 2 Minggir. **Methods:** This study used an analytical observational quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 130 students from grades VII–IX were sampled using the total sampling technique. Secondary data were obtained from Minggir Public Health Center, including anthropometric measurements and data on lunch-carrying habits. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the *Chi-Square* test. **Results:** The majority of students had good nutritional status (73.85%) and 59.23% regularly brought lunch. However, the *Chi-Square* test showed no significant relationship between the habit of bringing lunch and nutritional status ($p = 0.955$). Further analysis comparing undernutrition and overnutrition categories also showed insignificant results. **Conclusion:** The habit of bringing lunch was not significantly associated with adolescents' nutritional status. Further research is needed by considering meal quality, total energy intake, and other contributing factors.

Keywords: Habit Of Bringing Lunches, Nutritional Status, BMI-For-Age, Adolescents Students, School

1. PENDAHULUAN

Remaja di Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi secara bersamaan (*triple burden of malnutrition*) yang mencakup kekurangan gizi, kelebihan berat badan serta defisiensi zat gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan indikator IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur), remaja usia 13-15 tahun di Indonesia mengalami gizi buruk (1,9%), gizi kurang (5,7%), overweight (12,1%) dan obesitas (4,1%) (Kemenkes RI, 2024). Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 13-15 tahun menunjukkan 1,5% remaja mengalami gizi buruk, gizi kurang (5,3%), overweight (18,3%) dan obesitas (7,3%) (Kemenkes RI, 2023). Hal tersebut menunjukkan masalah gizi paling tinggi di DIY pada remaja adalah gizi lebih (Kemenkes RI, 2023). Di Sleman, prevalensi gizi anak sekolah tingkat SMP tahun 2018 menunjukkan jika remaja mengalami gizi buruk (0,64%) gizi kurang (6,18%), overweight (7,32%) dan obesitas (1,2%) (Dinkes Sleman, 2019). Di Kabupaten Sleman, terdapat Kapanewon yang memiliki angka kejadian Stunting paling tinggi yaitu pada Kapanewon Minggir sebanyak 15,6% (Dinkes DIY, 2022). Anak atau remaja dengan stunting memiliki potensi mengalami overweight atau obesitas (*stunted-obesity*), dimana kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perubahan metabolisme, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (Puskesmas Dasan Tapen, 2023). Kapanewon Minggir merupakan Kapanewon yang terletak di wilayah semi-ural yang tidak sepenuhnya terjangkau oleh program intervensi gizi secara intensif seperti di pusat kota (BPS Sleman, 2023).

Masa remaja adalah fase penting yang terjadi dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan, perubahan psikologis serta peningkatan kebutuhan gizi (Kemenkes RI, 2018; WHO, 2024). Namun, kebutuhan tersebut sering tidak terpenuhi karena pola makan yang tidak seimbang (Hafiza, et al., 2020). Asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah gizi kurang maupun gizi lebih yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup remaja (Hutagalung, 2021). Status gizi yang baik akan mendukung proses belajar, produktivitas dan daya tahan tubuh remaja (Nur, et al., 2023). Namun sebaliknya, status gizi yang tidak baik dapat mengganggu prestasi akademik dan interaksi sosial remaja (Nur, et al., 2023). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah kebiasaan makan, termasuk kebiasaan membawa bekal dari rumah (Nurulita, et al., 2019). Remaja yang terbiasa membawa bekal cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat, karena asupan makanan lebih terkontrol dibandingkan dengan membeli makanan di luar sekolah yang belum tentu bergizi seimbang (Siregar, et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan di Cikarang Selatan menunjukkan hanya sekitar 20% siswa yang rutin membawa bekal ke sekolah (Ramadayani, et al., 2024). Faktor yang memengaruhi rendahnya kebiasaan membawa bekal antara lain seperti kurangnya edukasi gizi, rendahnya kesadaran akan pentingnya makanan sehat, pengaruh teman sebaya dan minimnya peran orang tua (Kemenkes RI, 2018). Kebiasaan ini berdampak pada pemilihan makanan di luar sekolah yang belum tentu bergizi seimbang yang dapat meningkatkan risiko masalah gizi (Amirta, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebiasaan membawa bekal berhubungan signifikan dengan status gizi siswa.

Kebiasaan membawa bekal terbukti berkaitan dengan status gizi berdasarkan IMT/U dan %LILA (Ramadayani et al., 2024). Siswa yang rutin membawa bekal lebih banyak berstatus gizi normal (73,3%) dibandingkan dengan yang jarang membawa bekal (Siregar et al., 2025). Siswa yang tidak membawa bekal lebih banyak mengalami gizi kurang (Nurulita & Wirjatmadi, 2019). Bekal makanan juga berkontribusi signifikan terhadap status gizi, meskipun porsi bekal dapat memengaruhi hasil penelitian (Anugraheni et al., 2019).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membawa bekal dan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. Data yang digunakan merupakan data sekunder dari kegiatan pemantauan status gizi oleh Puskesmas Minggir pada Juli 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII–IX sebanyak 130 siswa, dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan total sampling karena memenuhi kriteria inklusi, yaitu siswa berusia 10–19 tahun dan memiliki data lengkap (usia, berat badan, tinggi badan, kebiasaan membawa bekal).

Variabel independen adalah kebiasaan membawa bekal, sedangkan variabel dependen adalah status gizi berdasarkan IMT/U yang diklasifikasikan sesuai standar WHO. Indikator status gizi dalam penelitian ini mengacu pada indeks IMT/U sesuai Permenkes RI No 2 Tahun 2020, dengan kategori sebagai berikut: gizi buruk (< -3 SD), gizi kurang (-3 SD sampai < -2 SD), gizi baik (-2 SD sampai $+1$ SD), gizi lebih ($> +1$ SD sampai $+2$ SD), dan obesitas ($> +2$ SD). Untuk keperluan analisis, kategori tersebut dikelompokkan menjadi dua, yaitu gizi baik (-2 SD sampai $+1$ SD) dan gizi tidak baik (gabungan dari gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan membawa bekal. Responden dikategorikan sebagai biasa membawa bekal apabila memiliki frekuensi membawa bekal lebih dari 3 kali dalam seminggu dan dikategorikan sebagai tidak biasa membawa bekal apabila membawa bekal kurang dari 3 kali dalam seminggu.

Data yang dikumpulkan meliputi data sekunder yang mencakup hasil pengukuran antropometri dan kuesioner kebiasaan membawa bekal. Instrumen yang digunakan oleh tenaga kesehatan Puskesmas dan mahasiswa Prodi Gizi dalam kegiatan resmi tersebut telah memiliki validitas dan reliabilitas yang memenuhi standar. Penelitian ini telah memperoleh izin dari sekolah dan Puskesmas serta menjaga kerahasiaan data responden. Selain itu, penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 4611/KEP-UNISA/VI/2025, yang dinyatakan layak etik berdasarkan 7 standar WHO tahun 2011 dan Pedoman CIOMS tahun 2016. Persetujuan ini berlaku mulai tanggal 23 Juni 2025 hingga 23 Juni 2026. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etik seperti persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*), kerahasiaan dan privasi data responden. Analisis data dilakukan secara univariabel untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan secara bivariabel menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membawa bekal dengan status gizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Analisis Univariabel

Penelitian ini melibatkan 130 responden siswa SMP Muhammadiyah 2 Minggir. Karakteristik responden digambarkan berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas, kebiasaan membawa bekal dan status gizi.

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	77	59,2%
Perempuan	53	40,8%

Karakteristik	n	%
Usia		
10-13 tahun	70	53,8%
14-16 tahun	60	46,2%
Kelas		
VII	46	35,4%
VIII	27	20,8%
IX	57	43,9%
Kebiasaan Membawa Bekal		
Biasa Membawa Bekal	77	59,2%
Tidak Biasa Membawa Bekal	53	40,8%
Status Gizi		
Gizi Kurang	13	10,0%
Gizi Baik	96	73,9%
Gizi Lebih	21	16,2%
Total	130	100%

Berdasarkan tabel 1, jenis kelamin mayoritas responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 77 siswa (59,2%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada rentang usia 10-13 tahun yaitu sebanyak 70 siswa (53,9%). Pada kategori kelas, responden terbanyak berasal dari kelas IX sebanyak 57 siswa (43,8%). Dilihat dari kebiasaan membawa bekal, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori biasa membawa bekal dengan frekuensi lebih dari 3 kali per minggu, yaitu sebanyak 77 siswa (59,2%). Sedangkan berdasarkan status gizi, mayoritas responden memiliki status gizi baik sejumlah 96 siswa (73,9) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi gizi yang sesuai dengan standar IMT/U WHO (-2 SD sampai +1 SD).

b. Analisis Bivariabel

Tabel 2. Tabel Hubungan antara Kebiasaan Membawa Bekal dan Status Gizi Remaja SMP Muhammadiyah 2 Minggir

Kebiasaan Membawa Bekal	Status Gizi				χ^2	<i>p</i> value	OR	95% CI
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik					
	n	%	n	%				
Biasa Membawa Bekal	57	74,0	20	26,0	0.0032	0.955	1.02	0,46
Tidak Biasa Membawa Bekal	39	73,6	14	26,4				- 2,27

Tabel 2 menunjukkan distribusi status gizi remaja berdasarkan kebiasaan membawa bekal di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. Dari 77 siswa yang biasa membawa bekal, sebanyak 57 siswa (74,03%) memiliki status gizi baik dan 20 siswa (25,97%) memiliki status gizi tidak baik. Sementara itu, dari 53 siswa yang tidak biasa membawa bekal, 39 siswa (73,58%) memiliki status gizi baik dan 14 siswa (26,42%) memiliki status gizi tidak baik.

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $\chi^2 = 0,0032$ dengan *p*-value = 0,955 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membawa bekal dengan status gizi remaja. Nilai odds ratio (OR) sebesar 1,02 dengan Confidence Interval 95% (0,46 - 2,27) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan peluang yang signifikan dalam status gizi antara siswa yang membawa bekal dan yang tidak, karena rentang CI mencakup nilai 1. Hal ini berarti bahwa secara

statistik, masih terdapat kemungkinan bahwa tidak ada perbedaan nyata antara kedua kelompok. Dalam analisis odds ratio, nilai 1 merepresentasikan kondisi tidak ada pengaruh atau efek. Oleh karena itu, ketika interval kepercayaan mencakup angka 1, maka hubungan antara variabel independen dan dependen dianggap tidak signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak dapat membuktikan adanya pengaruh kebiasaan membawa bekal terhadap status gizi secara bermakna.

Tabel 3. Tabel Hubungan antara Kebiasaan Membawa Bekal dan Status Gizi (Baik dan Kurang) Remaja SMP Muhammadiyah 2 Minggir

Kebiasaan Membawa Bekal	Status Gizi				χ^2	<i>p value</i>	OR	95% CI
	Gizi Baik		Gizi Kurang					
	n	%	n	%				
Biasa Membawa Bekal	57	91,9	5	8,1	2,0418	0.153	2,34	0,71
Tidak Biasa Membawa Bekal	39	83,0	8	17,0				- 7,68

Untuk memperkuat analisis hubungan antara kebiasaan membawa bekal dengan status gizi (kategori gizi baik dan gizi kurang), peneliti juga melakukan analisis lanjutan. Pada analisis ini, data dibatasi hanya untuk responden dengan status gizi baik dan kurang, sehingga sejumlah 21 responden dengan kategori gizi lebih dikeluarkan dari analisis. Jumlah observasi yang dianalisis menjadi 109.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 62 responden yang biasa membawa bekal, 57 (91,9%) memiliki status gizi baik, dan 5 (8,1%) gizi kurang. Sementara itu, dari 47 responden yang tidak biasa membawa bekal, 39 (83%) memiliki status gizi baik, dan 8 (17%) gizi kurang. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai Pearson $\chi^2 = 2,0418$ dengan nilai $p = 0,153$, yang masih menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membawa bekal dengan status gizi ($p > 0,05$).

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membawa bekal dengan status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir ($p = 0,955$). Meskipun secara deskriptif proporsi status gizi baik sedikit lebih tinggi pada kelompok yang membawa bekal, selisihnya sangat kecil dan tidak bermakna secara statistik. Hal ini diperkuat dengan nilai odds ratio (OR) sebesar 1,02 dan 96% *Confidence Interval* (CI) 0,46-2,27 yang mencakup angka 1. Artinya, kemungkinan tidak adanya perbedaan peluang antara siswa yang membawa dan tidak membawa bekal. Dengan demikian, tidak ada cukup bukti bahwa kebiasaan membawa bekal berpengaruh terhadap status gizi secara signifikan.

Pada analisis lanjutan yang membandingkan status gizi baik dan gizi kurang saja (Tabel 3), diperoleh nilai OR sebesar 2,34 dengan 95% CI sebesar 0,71-7,68. Meskipun nilai $p = 0,153$ tidak menunjukkan signifikansi secara statistik, besarnya nilai OR memberikan indikasi adanya kecenderungan bahwa kebiasaan membawa bekal dapat berperan dalam menurunkan peluang gizi kurang. Temuan ini mendukung hasil penelitian oleh Nurulita & Wirjatmadi (2019), yang menunjukkan bahwa siswa yang membawa bekal memiliki kecukupan energi lebih baik dan lebih banyak yang berstatus gizi normal.

Membawa bekal dari rumah dinilai lebih sehat karena dapat membantu membatasi konsumsi jajanan tinggi gula, lemak dan natrium yang banyak dijual disekitar sekolah (Ronitawati, et al., 2021). Bekal dari rumah umumnya disiapkan dengan memperhatikan keseimbangan gizi, kebersihan dan kebutuhan spesifik anak, sehingga bekal tersebut dapat berkontribusi terhadap asupan zat gizi makro

dan mikro yang lebih baik (Anugraheni, et al., 2019). Penelitian oleh Liberty et al. (2024), menunjukkan bahwa membawa bekal secara rutin meningkatkan praktik konsumsi makanan bergizi seimbang pada anak dan remaja. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam menyiapkan bekal juga memperkuat pembentukan perilaku makan sehat anak (Liberty, et al., 2024). Dengan demikian, meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, membawa bekal tetap menjadi praktik yang bermanfaat dalam menjaga asupan gizi yang lebih terkontrol dan mendukung status gizi yang baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan membawa bekal dan status gizi. Penelitian oleh Siregar et al. (2025) dan Ramadayani et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa yang membawa bekal secara rutin memiliki kecenderungan status gizi normal yang lebih tinggi, karena makanan dari rumah dinilai lebih terkendali secara kuantitas maupun kualitas gizinya. Demikian pula, penelitian oleh Nurulita & Wirjatmadi (2019) mengungkapkan bahwa siswa yang membawa bekal memiliki kecukupan energi yang lebih baik dibandingkan yang tidak membawa bekal.

Ketidaksesuaian hasil penelitian ini dengan studi-studi sebelumnya dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang tidak dianalisis secara langsung dalam penelitian ini, seperti kandungan energi dan zat gizi dalam bekal, variasi menu dan seberapa sering bekal dikonsumsi secara utuh oleh siswa. Anugraheni et al. (2019) menyatakan bahwa pengaruh bekal terhadap status gizi sangat tergantung pada kualitas dan jumlah asupan energi yang dibawa, bukan hanya pada kebiasaan membawa bekalnya saja.

Selain itu, status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang saling berkaitan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), status gizi individu tidak hanya ditentukan oleh perilaku makan, tetapi juga oleh asupan energi secara keseluruhan, tingkat aktivitas fisik, riwayat penyakit atau infeksi, kondisi sosial ekonomi, serta tingkat pengetahuan gizi. Faktor-faktor ini dapat menjadi penyebab mengapa siswa yang membawa bekal tidak otomatis memiliki status gizi yang lebih baik, terutama jika bekal tidak dikonsumsi seluruhnya atau siswa tetap mengonsumsi jajanan yang kurang sehat di luar jam pelajaran (Chaisyah, 2019).

Dalam studi Ramadayani et al. (2024), hanya sekitar 20% siswa SMA yang membawa bekal setiap hari, dan siswa yang tidak membawa bekal lebih rentan mengalami status gizi yang tidak normal. Faktor seperti pengaruh teman sebaya, rasa bosan terhadap bekal, hingga kurangnya edukasi gizi, turut memengaruhi praktik ini. Oleh karena itu, intervensi gizi di sekolah perlu dilakukan tidak hanya dengan mendorong kebiasaan membawa bekal, tetapi juga dengan peningkatan kualitas bekal, penyuluhan gizi, dan pelibatan orang tua.

Dengan demikian, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan membawa bekal dengan status gizi, praktik membawa bekal tetap memiliki potensi sebagai salah satu strategi untuk mendukung asupan gizi remaja. Namun, efektivitasnya akan lebih optimal jika dilakukan secara konsisten dan didukung oleh faktor lain seperti pengetahuan gizi, perilaku makan sehat, dan pengawasan dari lingkungan sekolah maupun keluarga (Liberty et al., 2024).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 130 siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir, ditemukan bahwa sebagian besar responden (73,9%) memiliki status gizi baik dan 59,2% siswa terbiasa membawa bekal. Meskipun terdapat kecenderungan bahwa siswa yang membawa bekal memiliki status gizi baik sedikit lebih tinggi (74%) dibandingkan yang tidak membawa bekal

(73,6%), perbedaannya tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, kebiasaan membawa bekal bukan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi remaja dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirta, L. (2021). Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Ulu Barumun.
- Anugraheni, D. D, Mulyana, B., Farapti, F. (2019). Kontribusi Bekal Makanan Dan Total Energi Terhadap Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 3(1), 52-57. doi:<https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2018.52-57>
- BPS Sleman. (2023). Kecamatan Minggir Dalam Angka 2023. *Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman*.
- Chaisyah, R. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Kelas V Di MIS Al Hidayah Desa Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Skripsi*.
- Dinkes Sleman (2019). Laporan Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman*.
- Dinkes Sleman (2019). Laporan Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman*.
- Dinkes Sleman. (2022). Laporan Kesehatan Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2022. *Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman*.
- Dinkes DIY. (2022). Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Hadi, S. D., Soe yono, R. D., Sutiadiningsih, A., & Miranti, M. G. (2024). Pengaruh Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja Di Kabupaten Kediri. *Jurnal Tata Boga*, 13(1), 1-7. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekan Baru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86-96. doi:<https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hutagalung, W. V., Adyas, A., & Dalimunthe, N. K. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Advent Bandar Lampung. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 280-292. doi:<http://dx.doi.org/10.57235/jetish.v4i1.3945>
- Kemenkes RI. (2017). Status Gizi Balita dan Interaksinya-Sehat Negeriku. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2018). Bekal Sehat Gizi Seimbang. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2018). Campak Erat Kaitannya Dengan Status Gizi. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Liberty, I., Septadiana, I. S., Kurniati, A. M., Utama, M., & Ananingsih, E. S. (2024). Identifikasi Status Gizi, Faktor Resiko Dan Inisiasi Kebiasaan Bawa Bekal Pada Anak TK-Active. *Khidmah*, 6(1), 103-115. doi:<https://doi.org/10.52523/khidmah.v6i1.499>
- Nur, A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bhamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journa*, 4(1), 23-30. doi:<https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>

- Nurulita, C. C., & Wirjatmadi, B. (2019). Perbedaan Kecukupan Energi dan Status Gizi Siswa Membawa Bekal dan Tidak. *Membawa Bekal Ke Sekolah*, 305-309. doi: 10.2473/amnt.v3i4.2019
- Ramadayani, Z., Rahmadina, D., & Asmi, N. F. (2024). Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Cikarang Selatan. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 7(1), 96-105. doi:<https://doi.org/10.47522/jmk.v7i1.364>
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Prabowo, M. D., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2021). Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang dengan Media "Isi Bekalku" pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 1-8.
- Siregar, S., Iswahyudi, & Aini, R. N. (2025). Hubungan antara perilaku membawa bekal, frekuensi konsumsi jajan, tingkat kecukupan zat gizi makro terhadap status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 129-135. doi:<http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2086>