

(Literature Review: The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Awareness of the Food Choices in Obese People)

Syafana Afra Febriyana¹, Linda Riski Sefrina²

^{1,2} Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 1910631220033@student.unsika.ac.id

ABSTRACT

The obesity is a condition that showed the body have the accumulation of excess fat in tissue, and it could be a risk factor of metabolic syndrome and degenerative diseases. The prevalence of obesity increase in worldwide. One of the causes of obesity was high consumption of the unhealthy food. That consumptions occur because of lack of knowledge and awareness in food selection, thus affected the attitudes in choosing food. The knowledge, awareness, and behaviors' changes was needed to achieve optimal nutritional and health conditions through nutrition education. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on the knowledge and awareness of food choices in the obese people. In this study, we found that obese people conducted healthy eating choices after have increasing knowledge and awareness through nutrition education. Nutrition education with various methods and media has proven to be effective in influencing the increase in knowledge and awareness of obese people in their eating choices.

Key words: Obesity, Nutrition education, Food choices, Knowledge

Literature Review: Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Kesadaran Penderita Obesitas dalam Praktik Pemilihan Makanan

ABSTRAK

Obesitas merupakan penimbunan jaringan lemak yang berlebih di dalam tubuh dan dapat menjadi faktor resiko penyakit degeneratif dan sindrom metabolik. Prevalensi penderita obesitas terus mengalami peningkatan di seluruh dunia. Salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah konsumsi pangan yang salah. Konsumsi makanan yang tidak sehat dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran dalam pemilihan makanan, sehingga mempengaruhi sikap dalam memilih makanan. Pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal bisa didapatkan melalui pendidikan gizi. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan kesadaran yang dimiliki oleh seseorang dengan obesitas terhadap praktik pemilihan makanannya. Dari kajian ini, didapatkan hasil bahwa penderita obesitas melakukan praktik pemilihan makanan yang baik setelah adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran yang diberikan melalui edukasi gizi. Pendidikan gizi dengan berbagai metode dan media terbukti efektif dalam memberikan pengaruh terhadap meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita obesitas dalam praktik pemilihan makanannya.

Kata Kunci: Obesitas, Pendidikan Gizi, Pemilihan Makanan, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian di seluruh dunia, karena terus mengalami peningkatan pada berbagai kalangan usia. Berdasarkan World Health Statistics tahun 2020, prevalensi anak usia di bawah 5 tahun yang menderita obesitas pada negara *low-middle income* sebesar 45%. Begitu pula pada orang dewasa, lebih dari 650 juta orang dewasa atau sekitar 13% orang dewasa di dunia mengalami obesitas (WHO, 2021). Masalah tersebut juga terjadi di Indonesia. Prevalensi obesitas di Indonesia meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Balitbangkes, 2018).

Obesitas merupakan suatu kondisi yang menunjukkan adanya penimbunan jaringan lemak dalam tubuh yang berlebih dan dapat dinilai melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan klasifikasi WHO (2002), seseorang dapat dikatakan obesitas apabila nilai IMT (Indeks Massa Tubuh) mencapai ≥ 30 kg/m². Obesitas merupakan masalah kesehatan yang kompleks sebagai akibat beberapa faktor resiko, salah satunya adalah perilaku kurang sehat. Masalah obesitas ini berkaitan dengan penurunan kualitas hidup dan kesehatan fisik amupun mental (CDC, 2021).

Faktor resiko perilaku yang langsung mempengaruhi terjadinya obesitas dan dapat dirubah adalah konsumsi makanan. Makanan yang sehat merupakan makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, maupun yang bebas dari kuman, bahan berbahaya, bahan cemaran, dan bahan tambahan makanan yang dilarang seperti formalin, boraks, dan

lain sebagainya (Puspadewi et al, 2014). Penderita obesitas cenderung mengkonsumsi pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran dalam pemilihan makanan, sehingga mempengaruhi sikap dalam memilih makanan (Sukma et al, 2014).

Pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku untuk mencapai kondisi gizi dan kesehatan yang optimal bisa didapatkan melalui pendidikan gizi (Nurmasyita et al, 2015). Pada umumnya, dalam pelaksanaan pendidikan gizi menggunakan berbagai media sebagai pendukung dalam penyampaian informasi. Berbagai macam media dapat digunakan dalam pendidikan gizi, dengan tujuan untuk membantu penderita obesitas untuk dapat lebih memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna, sehingga informasi yang disampaikan melalui media dapat dipahami secara utuh. Selain media, perlu diperhitungkan juga jenis metode dalam pendidikan gizi. Metode yang digunakan dapat disesuaikan dengan tujuan dan target audiens kegiatan pendidikan gizi (Meidiana et al, 2018).

Pengetahuan dan kesadaran dalam praktik pemilihan makanan seseorang berperan penting, terutama bagi penderita obesitas yang perlu untuk mengontrol konsumsi makanannya supaya tidak melebihi kebutuhan. Kedua komponen tersebut mampu mendorong praktik pemilihan makanan yang lebih baik pada seseorang. Peningkatan pengetahuan terkait gizi dapat diperoleh melalui pendidikan gizi. Sementara itu, kesadaran diperoleh dari pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang hasil pendidikan gizi dan kemudian dapat menerapkan praktik pemilihan

makanan yang baik untuk kesehatan. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik, sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Oleh karena itu, dalam *literature review* ini penulis mengkaji mengenai pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan kesadaran yang dimiliki oleh seseorang dengan obesitas terhadap praktik pemilihan makanannya.

METODE

Metode yang digunakan penulis dalam *literature review* ini adalah dengan melakukan pencarian artikel dalam jurnal penelitian yang mendukung dan sesuai dengan topik

pembahasan secara komprehensif. Penulis melakukan pengkajian dan perbandingan terhadap beberapa literatur yang didapat dari berbagai jurnal. Sumber data yang didapat berasal dari database Sinta 2, Sinta 3, dan Europe PMC dengan artikel yang dipublikasi mulai dari tahun 2011-2018. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur terkait, yaitu obesitas, *obesity*, pemilihan makanan, *food choice*, dan pendidikan gizi. Total terdapat 6 artikel yang diperoleh dan 4 artikel yang menjadi bahan untuk di analisis tujuannya, kesesuaian topik, metode penelitian, hasil dari setiap literatur, dan keterbatasannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan Studi Praktik Pemilihan Makanan pada Penderita Obesitas Melalui Pendidikan Gizi

Peneliti dan Tahun Terbit	Metode	Intervensi	Output
Risma Meidiana, Demsa Simbolon, Anang Wahyudi. (2018)	Penelitian <i>quasy experimental</i> dengan rancangan <i>pre-posttest group design</i> .	Edukasi menggunakan media audio visual berupa video. Peneliti menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol diberikan edukasi menggunakan <i>leaflet</i> dan kelompok intervensi diberikan edukasi menggunakan audio visual berupa video.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap responden antara sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari nilai mean sesudah intervensi lebih tinggi (9,42) dibandingkan sebelum intervensi. Sedangkan nilai mean dari sikap remaja sesudah intervensi meningkat dari 36,45 menjadi 39,65. Sebelum dilakukan edukasi, pengetahuan responden mengenai pemilihan makanan yang tepat untuk dikonsumsi masih kurang jika dilihat dari jawaban kuesioner yang salah pada pertanyaan tentang makanan yang dinajurkan untuk responden dengan <i>overweight</i> . Media audio-

Peneliti dan Tahun Terbit	Metode	Intervensi	Output
Ismi Ningtyas, Dian Handayani, Inggita Kusumastuty. (2018)	Desain quasi eksperimen dengan pendekatan <i>pre-test-post-test group design</i>	Peneliti memberikan dua jenis intervensi berupa edukasi secara personal dan edukasi ceramah.	<p>visual yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden, karena materi yang diterima lebih berkesan dalam ingatan. Selain itu, juga dapat memberikan kemudahan dalam menyampaikan dan menerima informasi serta meminimalisir salah tafsir. Media audio-visual melibatkan imajinasi dan motivasi belajar siswa dan sangat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta keinginan untuk mengetahui lebih banyak.</p> <p>Kedua kelompok intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemilihan makanan kemasan. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari persentase responden sebelum intervensi sebesar 72,7% menjadi 77,3% setelah intervensi. Intervensi dengan edukasi personal lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini dapat dilihat dari jumlah skor pengetahuan pada kelompok edukasi personal sebesar 32,4 poin lebih tinggi daripada kelompok ceramah yang hanya sebesar 20,6 poin. Sedangkan dalam pemilihan makanan kemasan, seluruh responden sebelum dilakukan edukasi personal maupun ceramah memiliki pemilihan makanan kemasan yang kurang baik. Edukasi personal lebih efektif dalam meningkatkan pemilihan makanan yang baik pada</p>

Peneliti dan Tahun Terbit	Metode	Intervensi	Output
Nurmasyita, Bagoes Widjanarko, Ani Margawati. (2015)	Penelitian <i>quasy experiment with control group pre-post-test design.</i>	Intervensi yang diberikan berupa edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diebrikan edukasi gizi selama seminggu sekali dalam 3 bulan dan kelompok kontrol diberikan edukasi gizi hanya sekali dalam 3 bulan.	responden sebesar 59,1% dibandingkan edukasi ceramah yang menunjukkan ebesar 95,5% responden masih memiliki pemilihan makanan yang kurang baik. Hasil <i>pre-test</i> penelitian yang kurang baik dapat disebabkan karena sebagian besar resonden kurang terpapar informasi mengenai label informasi nilai gizi tersebut. Edukasi personal lebih dapat meningkatkan pengetahuan dan pemilihan makanan kemasan karena sebagian besar responden sudah paham dan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat untuk memilih makanan kemasan yang tepat, guna mengontrol asupan makannya. Adanya perbedaan antara kedua perlakuan edukasi dapat disebabkan karena daya terima terhadap materi edukasi yang disampaikan berbeda meskipun menggunakan media dandurasi edukasi yang sama. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rerata perubahan pengetahuan gizi, perubahan itngkat kecukupan energi, perubahan tingkat kecukupan protein, perubahan persentase asupan karbohidrat, perubahan persentase asupan lemak, perubahan asupan serat, dan perubahan nilai IMT yang bermakna antara kedua kelompok, ditunjukkan dari nilai

Peneliti dan Tahun Terbit	Metode	Intervensi	Output
Hatice Baskale dan Zuhail Bahar. (2011)	Desain <i>pre and post experimental study</i> .	Program pendidikan gizi menggunakan teori piaget yang diberikan kepada anak-anak berusia 5 tahun selama 6 minggu.	<p>p<0,05. Perubahan yang terjadi pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Pendidikan gizi yang dilakukan secara kontinyu terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan pola responden dibandingkan dengan pendidikan gizi yang hanya diberikan sekali. Intervensi yang diberikan dapat merubah perilaku dalam pemilihan makanan, karena peningkatan pengetahuan dapat merubah pola konsumsi makanan menjadi lebih baik sesuai dengan anjuran kesehatan.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi berupa pendidikan gizi selama 6 minggu berdasarkan teori piaget, terdapat peningkatan pengetahuan dan konsumsi makanan sehat. Hal ini kemungkinan terjadi karena konten pendidikan yang diberikan sesuai dengan usia responden dan penggunaan makanan yang berbudaya. Selain itu, pendidikan gizi dengan teori piaget lebih banyak menggunakan kegiatan permainan seperti menggambar yang dapat mendorong anak-anak untuk belajar tentang lingkungan mereka dengan imajinasi yang mereka punya dan membuat penemuan mereka sendiri, sehingga aktivitas yang dilakukan anak-anak seperti pengenalan kelompok</p>

Peneliti dan Tahun Terbit	Metode	Intervensi	Output
			<p>makanan dan adaptasi terhadap makanan dapat terfasilitasi melalui kegiatan yang mereka lakukan. Sementara itu, peningkatan yang signifikan juga terjadi pada konsumsi pangan terutama pada buah jeruk dan buah kuning seperti apel, pear, pisang, dan persik, karena buah-buahan kaya akan vitamin c, mudah didapat, dan murah. Hal ini dapat terjadi karena dalam memperkenalkan kelompok makanan, pendidik gizi tidak menggunakan bahasa ilmiah seperti vitamin, nutrisi, dan diet pada saat pemberian pendidikan gizi dan istilah “gizi” diganti dengan ungkapan “makanan yang membantu kita tumbuh dan menjadi lebih kuat”. Oleh karena itu, anak-anak lebih mudah dalam memahami materi yang diberikan, sehingga konsumsi pangannya meningkat.</p>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, semua artikel menunjukkan pengaruh kegiatan pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran dalam praktik pemilihan makanan, terutama pada penderita obesitas. Penderita obesitas perlu mengatur konsumsi makanan sehari-hari, salah satu tujuannya agar asupan kalori tidak melebihi dari yang dianjurkan. Kebiasaan makan pada penderita obesitas yang mengonsumsi kalori dan lemak melebihi batasan perhari merupakan masalah yang harus diperhatikan. Hal ini berkaitan

dengan pengetahuan dan kesadaran penderita obesitas dalam memilih makanan yang baik untuk kesehatannya agar terhindar dari faktor resiko akibat obesitas. Pengetahuan dan kesadaran yang kurang dapat mempengaruhi sikap dari penderita obesitas dalam pemilihan makan yang salah.

Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita obesitas terhadap faktor resiko, sehingga dapat merubah perilaku penderita dalam praktik pemilihan makanannya. Pengetahuan, kesadaran, dan tindakan merupakan

tahapan dalam perubahan perilaku. Sebelum seseorang melakukan perubahan perilaku, terlebih dahulu ia harus mengetahui manfaat dari perubahan tersebut bagi dirinya (Meidiana et al, 2018). Dalam mewujudkan pengetahuan tersebut, seseorang dapat dirangsang melalui pendidikan gizi. Setelah mengetahui, selanjutnya orang tersebut akan bersikap terhadap rangsangan tersebut dan diharapkan bisa melakukan tindakan sesuai dengan pengetahuan yang didapatnya. Dalam hal ini, penderita obesitas harus dirangsang melalui pendidikan gizi untuk dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai manfaat dari merubah konsumsi dan pola makannya menjadi lebih sehat, untuk meningkatkan kualitas kesehatan dirinya dan dapat terhindar dari berbagai faktor resiko akibat obesitas. Setelah itu, penderita obesitas akan sadar dan memiliki sikap yang baik dalam pemilihan makanan yang dianjurkan serta dihindari oleh penderita obesitas, sehingga akan berpengaruh terhadap praktik pemilihan makanannya. Penderita obesitas akan lebih memilih makanan yang sehat dan sesuai dengan yang dianjurkan, seperti tidak memilih makanan yang berlemak tinggi, tinggi kalori, dan lebih memilih makanan yang tinggi serat dan rendah lemak.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dijadikan sebagai sumber *literature review* oleh penulis, didapatkan bahwa pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita obesitas terhadap praktik pemilihan makanannya. Metode pendidikan gizi yang dapat diberikan sangat beragam, begitu juga dengan media yang digunakan. Semua metode maupun media yang digunakan dalam

pendidikan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap praktik pemilihan makanan pada penderita obesitas. Banyak faktor yang dapat menentukan keberhasilan suatu pendidikan gizi, diantaranya metode yang digunakan, media yang digunakan, dan frekuensi pemberian pendidikan gizi. Metode yang digunakan berpengaruh terhadap penerimaan materi yang diberikan melalui metode tersebut untuk selanjutnya dapat dipersepsikan oleh seseorang dan meningkatkan pengetahuan serta menimbulkan kesadaran, sehingga dapat diterapkan dalam perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, dalam hal ini praktik pemilihan makanan (Ningtyas et al, 2018). Faktor lainnya adalah media yang digunakan. Media dapat menjadi alat bantu dalam melakukan pendidikan gizi, karena dapat memberikan gambaran lebih mendalam dan berkesan dalam ingatan seseorang, serta dapat memberikan kemudahan dalam penyampaian dan penerimaan informasi (Meidiana et al, 2018). Selain itu, frekuensi dalam pemberian pendidikan gizi juga dapat mempengaruhi keefektifan dalam menghasilkan output. Perubahan perilaku tidak bisa hanya dalam sekali pemberian intervensi, karena tahap awal pendidikan gizi, seseorang akan mengetahui dan paham terlebih dahulu, dari pengetahuan dan pemahaman tersebut diharapkan adanya perubahan sikap dan kesadaran (Nurmasyita et al, 2015). Setelah itu, terbentuk perubahan perilaku, dalam hal ini yaitu praktik pemilihan makanan. Oleh karena itu, pendidikan gizi harus dilakukan secara berkelanjutan dan tidak hanya dalam sekali pemberian.

SIMPULAN

Pendidikan gizi dengan berbagai metode dan media sangat baik diberikan pada penderita obesitas. Berdasarkan dari pengkajian yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran penderita obesitas dalam praktik pemilihan makanannya. Hal ini berarti terdapat pengaruh antara pemberian pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan kesadaran yang dimiliki oleh seseorang dengan obesitas terhadap praktik pemilihan makanannya. Dalam proses perubahan kesadarannya melalui pendidikan gizi, penderita obesitas melalui tahap pemahaman mengenai manfaat dari memperbaiki konsumsi makanan terhadap kesehatannya. Selanjutnya, penderita obesitas akan bisa menginterpretasikan melalui sikap dan perilakunya dalam pemilihan makanan. Metode dan media yang digunakan, serta frekuensi dalam pemberian pendidikan gizi dapat berpengaruh terhadap keefektifan pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita obesitas dalam pemilihan makanannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Olivia. (2018). Tidak Ada Korelasi Antara Asupan Karbohidrat Sederhana, Lemak Jenuh, dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja dengan kegemukan dan Obesitas. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal* 3(1), 1-8
- Angraini, Wulan., Betrianita., Pratiwi, B. A., et al. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Frekuensi Konsumsi Jajanan. *Jurnal Kesmas Asclepius* 1(1), 1-13
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Baskale, H., & Zuhul, B. (2011). Outcomes of Nutrition Knowledge and Healthy Food Choices in 5- to 6-year-old Children Who Received a Nutrition Intervention based on Piaget's Theory. *Journal for Specialist in Pediatric Nursing* 16(2011), 263-279
- CDC. (2021). Adult Obesity Causes & Consequences <https://www.cdc.gov/obesity/adult/causes.html> [20 November 2021]
- Ermar, F. H., Suhono. (2021). Pengaruh RGEC (Risk profile, Good Corporate Governance Earning, Capital) terhadap Financel Distress. *Riset & Jurnal Akuntansi* 5(1), 107-118
- Hendriyani, Heni. (2010). *Obesity and Social Appetite in Community*. *Artikel Gizi Indon* 33(1), 1-7
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Annag. W. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja *Overweight*. *Jurnal kesehatan* 9(3), 478-484
- Nasution, N. H., Febrianty, Lola, & Nasution, Syahid, M. A. 2021. Pemberian Informasi Mengenai Makanan Jajanan sebagai Upaya Pencegahan Obesitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* 3(1), 84-90

- Ningtyas, I., Dian, H., & Inggita, K. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan kemasan Mahasiswa Obesi antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition* 2(3), 271-282
- Nurmasyita, B. W., & Ani, M. (2015). Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia* 4(1), 38-47
- Oruh, Shermina. (2021). *Literatur Review: Kebijakan dan Strategi Pemberdayaan Masyarakat dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi*. *Jurnal kesehatan Masyarakat* 12(1), 135-148
- Puspadewi, R. H., & Dodik B. (2014). Persepsi tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan, dan Kebiasaan Makan Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Pangan*; 9(3), 211-218
- Safitri, C. H., Wilujeng, C. S., & Handayani, D. (2014). Perbedaan Metode Team Game Tournament dan Ceramah terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat. *Indones. J. Hum. Nutr* 1, 89-105
- Sukma, D. C., & Ani, M. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Makanan Jajanan dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes. *Journal of Nutrition College* 3(4), 862-870
- Sungkowo., Setiawan, Budi., Madanijah, Siti. (2008). Intervensi Pengayaan Pengetahuan Pangan dan Gizi pada Muatan Lokal untuk Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan* 3(3), 156-166
- Thasim, Sukmawati., Syam, Aminuddin., Najamuddin, Ulfah. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Gizi pada Anak Gizi lebih di SDN Sudirman I Makassar tahun 2013. *Artikel: FKM-Unhas Makassar*