

**PENGETAHUAN IBU HAMIL DAN IBU BALITA TENTANG
PENGOLAHAN MAKANAN SEHAT DI DESA KRAJAN, GATAK,
SUKOHARJO**

**Ramadan Katon Bagaskoro, Maria Alna Priska, Sarsa Shahila Dwinanda,
Sonia Pebrianti, Sumanti Wijayanti, Yunita Dwi Herlistiana, Latifa Putri
Cindana, Mislailatul Kholifah Rahma, Audrizah Yunasita, Rika Putri
Kinasih, Anis Sonia Probowati, Sri Hartati, Nurul Yulia Rasyid,
Kusuma Estu Werdani*, Yuli Kusumawati**
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah

*) Korespondensi penulis: Kusuma Estu Werdani
Email: kusuma.werdani@ums.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan gizi merupakan salah satu permasalahan yang masih banyak terjadi di masyarakat dan menjadi salah satu faktor yang beresiko menjadi penyebab kematian terutama pada kelompok resiko tinggi seperti bayi dan balita. Desa Krajan, Kecamatan Gatak merupakan salah satu daerah yang termasuk dalam wilayah Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Berdasarkan data Puskesmas Gatak ditemukan tiga permasalahan tertinggi di Desa Krajan yaitu meliputi permasalahan gizi serta penyakit tidak menular yang mencakup DM dan Hipertensi. Berdasarkan hasil Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama dengan perangkat desa dan tenaga kesehatan dengan menggunakan teknik USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) diperoleh bahwa permasalahan gizi terpilih menjadi prioritas masalah utama yang perlu diselesaikan. Sementara itu, Survey Mawas Diri (SMD) kepada masyarakat melalui penyebaran kuesioner untuk menggali akar masalah diperoleh bahwa sebagian besar pengetahuan warga mengenai permasalahan gizi masih kurang baik. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pemberian penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu balita mengenai makanan sehat dan cara pengolahannya dengan menggunakan metode ceramah dan media *power point* serta *X-Banner*. Hasil dari penyuluhan diperoleh bahwa program pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan hasil uji statistik *Wilcoxon Test* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$ CI 95%. Ibu hamil dan ibu balita disarankan untuk terus meningkatkan pengetahuannya seputar gizi dengan aktif mencari informasi dari berbagai sumber yang terpercaya seperti melalui rutin mengikuti kegiatan posyandu, konsultasi dengan tenaga kesehatan maupun akses informasi melalui media sosial dan sumber lainnya yang tepat.

Kata Kunci: Makanan sehat, gizi balita, penyuluhan, pengetahuan

ABSTRACT

Nutritional problems are one of the problems that still occur in the community and become one of the risk factors for causing death, especially in high-risk groups such as infants and toddlers. Krajan Village, Gatak District is one of the areas included in the Sukoharjo district, Central Java. Based on data from the Gatak Health Center, it was found that the three highest problems in Krajan Village included nutritional problems and non-communicable diseases including DM and Hypertension. Based on the results of the Village Community Deliberation (MMD) together with village officials and health workers using the USG (Urgency, Seriousness, Growth) technique, it was found that selected nutritional problems were the main priority problems that needed to be resolved. Meanwhile, an introductory survey (SMD) to the community through distributing questionnaires to explore the root of the problem, it was found that most of the residents' knowledge about nutrition problems was still not good. This community service program is carried out through providing counseling to pregnant women and mothers under five about healthy food and how to process it using the lecture method and power point media and X-Banners. The results of the counseling showed that this community service program was able to significantly increase the knowledge of participants between before and after being given counseling with the results of the Wilcoxon Test statistical test obtained a p-value of $0.001 < (0.05)$ 95% CI. Pregnant women and mothers of children under five are advised to continue to increase their knowledge about nutrition by actively seeking information from various trusted sources, such as regularly participating in posyandu activities, consulting with health workers and accessing information through social media and other appropriate sources.

Keyword: *Healthy food, toddler nutrition, counseling, knowledge*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi merupakan salah satu masalah yang masih banyak terjadi di masyarakat. Permasalahan gizi utama yang ada di Indonesia yakni gizi kurang atau stunting dan gizi lebih atau obesitas. Berdasarkan survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menyatakan jika prevalensi stunting sebesar 24,4%. Angka ini masih jauh dari angka prevalensi yang ditargetkan dalam RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) 2020-2024 yakni sebesar 14%. Kemudian berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada balita sebesar 3,8% dan obesitas pada usia 18 tahun ke atas sebesar 21,8%. Adapun target angka obesitas pada tahun 2024 yaitu 21,8% (Kemenkes, 2022). Kabupaten Sukoharjo masih memiliki permasalahan gizi terutama gizi kurang, target cakupan gizi kurang di Kabupaten Sukoharjo tahun 2019 sebesar <5%. Capaian persentase gizi kurang di Kabupaten Sukoharjo tahun 2019 sebesar 4,1%, namun masih terdapat wilayah

Puskesmas yang angka gizi kurangnya tidak tercapai target antara lain Puskesmas Weru (5,8%), Bendosari (6,4%) dan Gatak (6,8%). Kondisi gizi kurang tersebut disebabkan karena balita sedang dalam kondisi sakit, memiliki penyakit penyerta, dan pola asuh yang mempengaruhi asupan makan anak (Dinkes Kab. Sukoharjo, 2019). Masalah gizi termasuk salah satu faktor risiko penyebab kematian terutama pada kelompok resiko tinggi seperti bayi dan balita. Bayi dan balita merupakan golongan yang rentan terhadap permasalahan gizi dimana merupakan kelompok masyarakat yang paling mudah mengalami kelainan gizi, padahal pada masa tersebut terjadi proses pertumbuhan yang relatif pesat serta memerlukan berbagai zat gizi dalam jumlah yang relatif besar (Istiany & Rusilanti, 2013). Keadaan gizi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi (Depkes, 2014). Terdapat faktor penyebab yang berpengaruh langsung terkait permasalahan gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang yaitu ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi. Gizi kurang disebabkan karena asupan gizi di bawah kecukupan yang dianjurkan, sedangkan gizi lebih disebabkan karena asupan gizi melebihi kecukupan yang dianjurkan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Pratami *et al*, 2016). Sedangkan menurut Supariasa (2014) terdapat pula faktor tidak langsung yang berpengaruh diantaranya meliputi pelayanan kesehatan, pola pengasuhan, pengetahuan ibu dan status ekonomi.

Dalam rangka upaya pencegahan kekurangan dan kelebihan gizi, diperlukan pemahaman dan praktik pola hidup sehat antara lain dengan pengaturan pola makan berprinsip gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dimana melalui penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizi sehingga dapat mencapai status gizi optimal. Menurut Astuti dan Sandi (2019), gizi seimbang merupakan keadaan yang menjamin tubuh memperoleh makanan yang cukup dan mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang dibutuhkan. Asupan makanan balita seharusnya berpedoman pada gizi yang seimbang, serta harus memenuhi standar kecukupan gizi balita. Kunci penting dalam prinsip gizi seimbang yaitu zat gizi itu sendiri dan prinsip-prinsip utama

dalam pemenuhan gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar. Pilar pertama yaitu mengkonsumsi makanan yang beragam, dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Pilar kedua yaitu membiasakan berperilaku hidup bersih. Kebiasaan hidup bersih ini dimasukkan dalam pilar gizi seimbang karena status gizi seseorang dipengaruhi oleh status kesehatan juga. Pilar ketiga adalah melakukan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan input dan output zat gizi terutama energi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga mengurangi risiko penumpukan zat-zat yang berlebihan di dalam tubuh seperti lemak karena akan cepat dimetabolisme oleh tubuh. Pilar keempat adalah memantau dan mempertahankan berat badan normal untuk mengetahui sejak dini apabila terdapat kelebihan atau kekurangan berat badan sehingga dapat segera dilakukan intervensi yang tepat dan cepat (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pemilihan makanan bergizi seimbang penting untuk memperhatikan pemilihan makanan yang sehat. Makanan sehat adalah dengan meramu berbagai jenis makanan yang seimbang, sehingga terpenuhi seluruh kebutuhan gizi bagi tubuh dan mampu dirasakan secara fisik dan mental (Astuti & Sandi, 2019). Makanan sehat terdapat pada makanan pokok, sayur, lauk dan buah. Makanan bergizi mengandung zat karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain itu, pengetahuan gizi pada ibu dinilai menjadi salah satu faktor penting dalam konsumsi pangan dan status gizi (Rahati et al., 2014). Hal ini berhubungan dengan pemberian menu, pemilihan bahan pangan, pemilihan menu, pengolahan pangan dan menentukan pola konsumsi pangan yang akhirnya akan berpengaruh pada kondisi gizi individu yang bersangkutan (Dewi et al., 2017).

Desa Krajan yang terdapat di Kecamatan Gatak merupakan salah satu daerah yang termasuk dalam wilayah Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Berdasarkan data dari hasil observasi yang diperoleh dari Puskesmas Gatak ditemukan bahwa terdapat tiga permasalahan tertinggi di Desa Krajan yaitu meliputi permasalahan gizi serta penyakit tidak menular yang meliputi DM dan Hipertensi. Untuk menggali akar masalah yang menjadi latar belakang penyebab

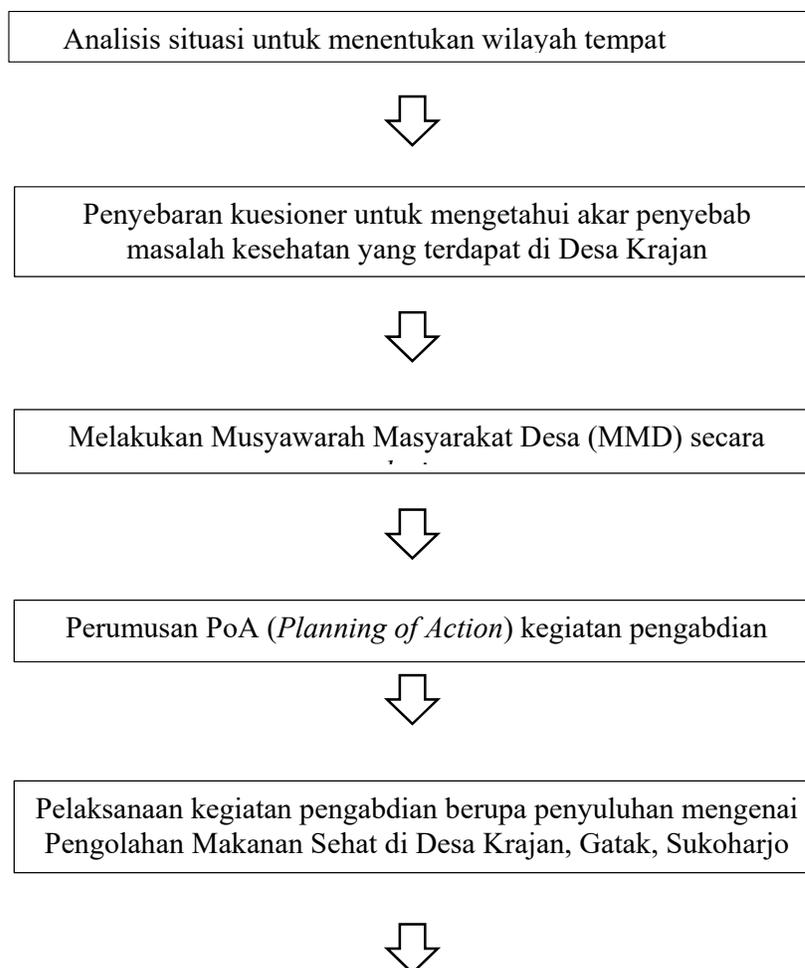
terjadinya permasalahan tersebut kemudian dilakukan Survei Mawas Diri (SMD) kepada masyarakat melalui penyebaran kuesioner yang diisi oleh total sebanyak 293 warga dimana sebanyak 94 warga mengisi survey permasalahan gizi serta 199 warga lainnya mengisi kuesioner survey permasalahan penyakit tidak menular dimana diperoleh bahwa sebagian besar pengetahuan warga mengenai permasalahan gizi dan penyakit tidak menular masih kurang baik yaitu masing-masing memiliki persentase sebesar 85% dan 48%. Berdasarkan hasil Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama dengan perangkat desa dan tenaga kesehatan di wilayah Desa Krajan dan Puskesmas Gatak telah disepakati bersama dari hasil total skoring prioritas masalah yang ditetapkan dengan menggunakan teknik USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) diperoleh bahwa permasalahan gizi terpilih menjadi prioritas masalah utama yang perlu diselesaikan. Untuk mengatasi masalah tersebut telah dilakukan diskusi dalam musyawarah dan disepakati untuk memberikan penyuluhan dalam rangka upaya meningkatkan pengetahuan mengenai makanan sehat dan pengolahannya pada sasaran ibu hamil dan ibu balita. Ibu sebagai pengasuh utama balita sangat berperan dalam pemberian makanan pada balita. Pengetahuan ibu yang rendah dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi balita berakibat tidak cukupnya asupan gizi yang diberikan kepada balita dan menyebabkan kekurangan gizi pada balita (Riski & Yusi, 2018). Untuk mengatasi permasalahan gizi, program pengabdian kepada masyarakat melalui upaya edukasi dan penyuluhan mengenai makanan sehat ini penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap ibu menjadi lebih baik mengenai makanan sehat, seimbang, bergizi dan beragam sesuai pedoman umum gizi seimbang dalam upaya pencegahan permasalahan gizi pada anak.

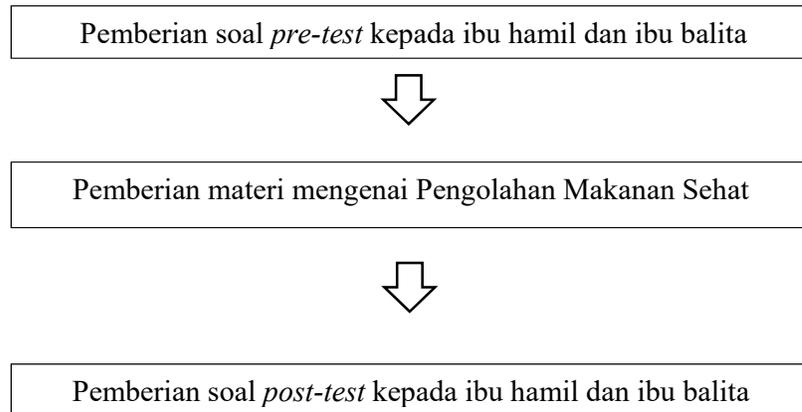
METODE

Kegiatan ini dimulai dari menganalisis wilayah setiap tempat tinggal anggota kelompok, dilanjutkan melakukan penyebaran kuesioner pada wilayah yang sudah disepakati menjadi wilayah tempat pengabdian untuk mengetahui akar penyebab masalah kesehatan. Kemudian melaksanakan Musyawarah Masyarakat

Desa untuk menentukan program intervensi yang tepat beserta solusinya yang dilanjutkan dengan perumusan PoA atau rencana kegiatan pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada 30 warga yang bertempat di balai desa dengan dihadiri oleh ibu balita dan ibu hamil Desa Krajan berkaitan dengan permasalahan gizi dengan tema “Makanan sehat dan pengolahannya”. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah dan media *Power Point* (PPT) serta *X-Banner*. Adapun evaluasi pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner *pretest* dan *postest* yang diisi oleh peserta penyuluhan saat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebagai sarana pengukuran indikator keberhasilan dari kegiatan yang telah dilakukan.





HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dimulai dari dilakukannya proses analisis situasi, Survei Mawas Diri (SMD) hingga Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) telah terlaksana dengan baik. Sementara itu, kegiatan pengabdian melalui pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 22 Februari 2022 secara *offline* di Balai Desa Krajan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Adapun tujuan dari kegiatan intervensi yang dilakukan agar ibu hamil dan ibu balita dapat memahami cara pemilihan menu makanan sehat beserta tata cara pengolahan yang baik dan benar. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan yaitu media slide kesehatan atau *power point* dan *X-Banner*. Melalui media, informasi atau pesan kesehatan yang disampaikan oleh komunikator akan lebih menarik dan mudah dipahami dengan harapan ada peningkatan pengetahuan yang nantinya diharapkan masyarakat dapat merubah perilaku kesehatan ke arah positif (Notoatmodjo, 2014). Adapun isi dari slide kesehatan meliputi pengertian makanan sehat, kandungan gizi dalam makanan, serta cara pengolahan makanan yang terdiri dari proses pemilihan bahan pangan, persiapan awal dan pengolahan makanan. Sedangkan isi dari *x-banner* berupa pesan “Isi Piringku” yang merupakan program bagi masyarakat dalam memahami bagaimana porsi makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi dan tips pengolahan dan penyediaan makanan.



Gambar 1. Penyampaian Materi menggunakan Slide Kesehatan
 Gambar 2. Penggunaan Media Banner dalam Penyuluhan

Program penyuluhan mengenai makanan sehat dan cara pengolahannya ini diikuti oleh lebih dari 70% sasaran yakni dengan dihadiri sebanyak 22 orang peserta dari total 30 peserta undangan. Beberapa peserta yang tidak hadir dalam kegiatan intervensi diakibatkan karena adanya urusan pekerjaan yang harus dilakukan. Berikut merupakan karakteristik dari para peserta kegiatan penyuluhan yang terdiri dari ibu hamil dan ibu balita.

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil dan Ibu Balita Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| Usia | | |
| 17 – 25 | 2 | 9,1 |
| 26 – 35 | 13 | 59,1 |
| 36 – 45 | 7 | 31,8 |
| Pendidikan | | |
| Tidak Sekolah | 1 | 4,5 |
| SD | 3 | 13,6 |
| SMP | 7 | 31,8 |
| SMA | 9 | 40,9 |
| Perguruan Tinggi | 2 | 9,1 |
| Pekerjaan | | |
| Tidak Bekerja | 16 | 72,7 |
| Bekerja | 6 | 27,3 |

Dapat dilihat pada Tabel 1, bahwa mayoritas usia responden yang menghadiri kegiatan pengabdian berusia 26 – 35 tahun sebanyak 13 orang (59,1%). Rata-rata usia ibu dalam penyuluhan ini yaitu 32 tahun yang merupakan usia produktif. Kemudian, jika dilihat dari kategori pendidikan, responden paling banyak berpendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 9 orang (40,9%) dan hanya 1 orang yang tidak sekolah (4,5%). Untuk kategori pekerjaan, sebanyak 16 orang (72,7%) tidak bekerja atau dengan kata lain berprofesi sebagai ibu rumah tangga.

Sebelum materi penyuluhan disampaikan, para peserta diberikan soal *pre-test* dengan maksud untuk mengetahui pengetahuan awal mereka mengenai makanan sehat dan cara pengolahan makanan. Setelah materi penyuluhan disampaikan, para peserta diberikan soal *post-test* dengan tujuan sebagai bahan evaluasi kegiatan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* memiliki 10 butir pertanyaan dengan jenis pertanyaan tertutup yang memiliki jawaban ‘Benar’ dan ‘Salah’. Hasil dari pengisian *pre-test* dan *post-test* para peserta dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kuesioner *Pretest* dan *Posttest*

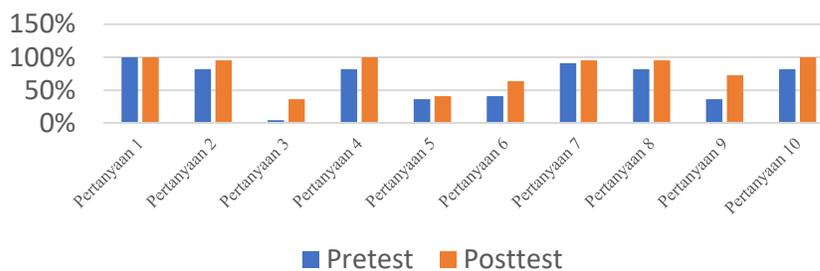
| Pretest | | | | Posttest | | | | <i>p-value</i> |
|---------|-----|----------|-------|----------|-----|----------|------|----------------|
| Min | Max | Std. Dev | Mean | Min | Max | Std. Dev | Mean | |
| 40 | 100 | 14,975 | 63,64 | 50 | 100 | 12,724 | 80 | 0,001 |

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai minimum hasil *pre-test* yang didapatkan peserta yaitu sebesar 40 dengan nilai maksimalnya sebesar 100. Sementara itu, nilai minimum hasil *post-test* para peserta sebesar 50 dengan nilai maksimal sebesar 100. Hal ini dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan nilai minimum dari para peserta.

Pada tabel 2 juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan yang dilihat dari nilai rata-rata atau *mean*. Rata-rata nilai *pre-test* dari para peserta yaitu 63,64, sedangkan rata-rata

nilai *post-test* yaitu 80. Dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari para peserta. Uji yang dilakukan untuk mengukur perbedaan pengetahuan yaitu menggunakan uji statistik *Wilcoxon Test* karena data tidak berdistribusi normal dan memiliki sampel kelompok berpasangan. Hasil dari uji tersebut, diperoleh bahwa nilai *p-value* sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$ CI 95% dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan mengenai menu makanan sehat serta cara pengolahannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nining Lestari dan Aulia Hanif (2021) yang menjelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah pemberian penyuluhan mengenai makanan sehat serta menyatakan bahwa penyuluhan tentang makanan sehat sangat penting dilakukan (Lestari & Hanif, 2021). Penelitian yang dilakukan Anita dkk (2017) menyatakan pentingnya seorang ibu memiliki pengetahuan mengenai bahan makanan dan zat gizi, serta cara pengolahan makanan yang benar agar seorang ibu mampu menyusun makanan yang sehat dan bergizi untuk keluarganya (Dewi et al., 2017).

Gambar 2. Grafik *Pretest-Posttest* per Item Pertanyaan



Berdasarkan grafik persentase jawaban benar responden per item pertanyaan tersebut, dapat diperoleh bahwa secara umum terjadi peningkatan jumlah jawaban benar peserta per item pertanyaan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Peserta telah memiliki pengetahuan yang baik bahwa makanan sehat diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan gizi dimana dari hasil *pretest* dan *posttest* keseluruhan peserta telah menjawab dengan benar item pertanyaan 1 (100%). Sementara itu, terjadi pula peningkatan jumlah jawaban benar pada pertanyaan 2,3,4,5,6,7,8 yang mana hal tersebut menandakan bahwa peserta telah mampu memahami fungsi dan manfaat dari beberapa kandungan gizi yang

terkandung dalam makanan sehat. Selain itu, peserta juga telah mampu menjawab item pertanyaan mengenai cara pengolahan makanan yang baik dimana terjadi peningkatan jumlah jawaban benar pada pertanyaan 9 yang meningkat dari yang semula hanya 6 peserta (27%) yang menjawab benar menjadi 16 peserta (72%) menjawab benar serta nomor 10 juga dari yang semula sejumlah 18 peserta (83%) menjawab benar menjadi keseluruhan peserta dapat menjawab dengan benar (100%).

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui pelaksanaan penyuluhan mengenai makanan sehat dan cara pengolahannya dilakukan menggunakan media *power point* beserta *X-Banner* dengan metode ceramah mampu meningkatkan pengetahuan peserta yang terdiri dari ibu hamil dan ibu balita di Desa Krajan secara signifikan. Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* tersebut, diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$ CI 95% serta terdapat adanya peningkatan nilai rata-rata dari para peserta pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Dengan demikian, ibu hamil dan ibu balita disarankan untuk terus meningkatkan pengetahuannya tentang gizi dengan aktif mencari informasi seputar makanan sehat dan cara pengolahannya serta mengenai permasalahan gizi secara umum dari berbagai sumber yang terpercaya seperti melalui kegiatan posyandu, konsultasi dengan tenaga kesehatan, maupun akses informasi melalui media sosial dari sumber lain yang tepat.

PERSANTUNAN

Kami mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta, Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, Kepala Desa Krajan, Kepala Puskesmas Gatak, Bidan Desa Krajan serta Warga Desa Krajan yang telah mengizinkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Krajan. Selain itu kami ucapkan terima kasih kepada pembimbing akademik dan pembimbing lapangan yang sudah membimbing kami

dari awal kegiatan sampai akhir serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang sudah terlibat dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Astuti, & Sandi, F. D. (2019). *Jurnal Kebidanan Volume 9 No 2 September 2019*
Jurnal Kebidanan Volume 9 No 2 September 2019. 9(2), 114–121.
- Dewi, A. C., Handayani, D. E., Utami, H. R., & Kurniawan, W. (2017). *Penyuluhan Makanan Sehat dan Bergizi untuk Anak Kecamatan Semarang Barat*. 2, 25–29.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Dirjen Bina Gizi dan KIA.
- Lestari, N., & Hanif, A. (2021). Penyuluhan Makanan Sehat Untuk Pencegahan Stunting Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 1–7. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v1i1.264>
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(4), 561-569
- Rahati, S., Shahraki, M., Arjomand, G., & Shahraki, T. (2014). Food Pattern, Lifestyle and Diabetes Mellitus. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.8725>
- Riski, M., & Yusi, L. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep *Relation Between Mothers ' Knowledge About Feeding Method and Toddlers ' Nutritional Status in the Working Area of Puskesmas*. 182–188. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.182-188>
- Supariasa, I. (2014). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Kedokteran EGC.