Jurnal Bina Cipta Husada Vol. XX, No. 1 Januari 2024, 29-40
Jurnal Kesehatan Dan Science, e-ISSN: I858-4616

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TENTANG MENU SEIMBANG ANAK TK KASIH IBU KEBUN RIMBA BELIAN KABUPATEN SANGGAU

Wiji Oktanasari [1 *], Beby Yohana Okta Ayuningtyas [2]

STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto
Email : wiji@stikesbch.ac.id

ABSTRAK

Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi di Indonesia tercermin dalam banyaknya kasus gizi buruk yang terjadi di negara ini. Hal yang sangat penting untuk perkembangan anak-anak adalah penyediaan makanan yang memiliki gizi yang baik. Ketika seorang wanita tidak mampu memberikan pola makan yang sehat dan seimbang bagi anak-anaknya yang masih kecil, hal ini dapat memiliki dampak negatif terhadap kebiasaan makan anak-anak tersebut. Dalam konteks pemasaran yang informatif, penyuluhan gizi merupakan ide yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi ibu dan membentuk perilaku (pengetahuan dan tindakan) yang mendukung peningkatan gizi yang sehat. Penelitian ini dilakukan di Taman Kanak-kanak Ibu Kebun Rimba Belian yang terletak di Kabupaten Sanggau, Kalimantan Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu mengenai makanan sehat dan seimbang bagi anak-anak di Taman Kanak-Kanak tersebut. Penelitian dilakukan menggunakan teknik penelitian Quasi-Experimental dengan desain yang terdiri dari satu kelompok yang melakukan pre-test dan post-test. Untuk mendapatkan data penelitian, digunakan kuesioner tanpa ruang tanggapan terbuka. Sampel penelitian ini diambil dengan metode whole sampling, melibatkan 35 ibu dari Taman Kanak-Kanak tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata pada pengukuran pengetahuan sebelum pre-test adalah 11,48, sedangkan skor rata-rata setelah post-test adalah 14,00. Nilai rata-rata pada pengukuran sikap sebelum pre-test adalah 16,34, sedangkan pada pengukuran sikap setelah post-test adalah 20,00. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu mengenai menu gizi seimbang, dan nilai signifikansi pengaruh tersebut adalah p=0,00 (p<0,05).

Kata Kunci: gizi, menu seimbang, penyuluhan

ABSTRACT

The high prevalence of malnutrition cases in Indonesia indicates a lack of public knowledge about nutrition. Providing nutritious meals is especially important for the development of young children. If a mother is unable to provide a healthy and balanced diet for her young children, it may hurt their eating habits. In the context of informative marketing, nutrition education aims to raise awareness among mothers and shape their behavior regarding healthy nutrition. This study was conducted at Ibu Kebun Rimba Belian Kindergarten, located in Sanggau Regency, West Kalimantan, to examine the influence of nutrition education on mothers' knowledge and attitudes towards healthy and well-balanced food for their children in the kindergarten. The research followed a Quasi-Experimental design, with a pretest-posttest conducted on a single group. A questionnaire without open-ended responses was used to collect the data. The sample consisted of 35 mothers of kindergarten children, selected through the entire sampling method. The results revealed that the average pretest knowledge score was 11.48, while the average posttest knowledge score was 14.00. The average pretest attitude score was 16.34, and the posttest attitude score was 20.00. The Wilcoxon test demonstrated a significant impact of nutrition education on mothers' knowledge and attitudes towards a balanced nutrition menu, with a significance value of p=0.00 (p<0.05).

Keywords: *nutrition, balanced menu, counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan mengenai menjaga keseimbangan yang sehat dalam diet seseorang merupakan alat yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku yang bermanfaat bagi kesehatan individu. Data statistik dari RISKESDAS 2018 menunjukkan adanya masalah gizi yang menjadi perhatian di Indonesia, seperti tingginya angka obesitas, penurunan berat badan, stunting, serta penyakit degeneratif dan infeksi (Kemenkes RI 2018). Menurut Akbar dan Aidha (2020), menjaga pola makan yang seimbang adalah salah satu pilar penting dalam menjalani gaya hidup sehat. Selain itu, menurut Sambo, Ciuantasari, dan Maria (2020), pola makan yang sehat dan seimbang memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan tubuh, menjaga kekebalan tubuh, dan meningkatkan fungsi otak manusia.

Pola makan yang dianggap seimbang melibatkan konsumsi makanan secara teratur yang mencakup berbagai nutrisi dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan individu (Damayanti, Pritasari, dan Lestari 2017). Menurut Nuzrina (2020), pola makan seimbang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pola konsumsi makanan yang sehat. Terdapat empat pilar dasar yang mendukung konsep gizi seimbang, yaitu mengonsumsi berbagai macam makanan, menjalani gaya hidup sehat, melakukan olahraga secara teratur, serta mencapai dan mempertahankan berat badan yang sesuai (A. Y. Damayanti, Fatima, dan Setyorini 2018). Prinsip-prinsip ini penting untuk membiasakan hidup sehat dan memenuhi kebutuhan gizi dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh, terutama bagi anak-anak usia sekolah. Dalam menerapkan pola makan yang seimbang, dukungan keluarga menjadi faktor penting, dan taktik ini digunakan untuk mengajak anak-anak menyesuaikan gaya hidup agar tetap sehat saat dewasa.

Masa bayi merupakan periode penting untuk membentuk kebiasaan makan yang tepat dan memperoleh nutrisi yang baik, yang keduanya akan menjadi dasar untuk kesehatan di masa dewasa. Memberikan makanan yang seimbang kepada balita menjamin

pemenuhan kebutuhan nutrisi mereka untuk energi dan pertumbuhan (Thompson 2013).

Pola perubahan sosial di berbagai tempat berdampak secara signifikan pada gizi anak usia dini. Praktik menanam sayuran sendiri atau memasak di rumah telah digantikan oleh kebiasaan makan yang lebih modern di restoran cepat saji atau dengan menggunakan bahan makanan yang nilai gizinya tidak dapat dipastikan. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), terdapat tiga faktor penyebab gizi buruk, yaitu rumah tangga dengan pendapatan rendah, ketidaktahuan orang tua dalam memberikan pola makan yang sehat bagi anak, dan kelainan bawaan (Sari, Widardo, dan Cahyanto, 2019). Keluarga miskin menjadi penyebab paling umum dari kekurangan gizi.

Secara umum, terdapat dua jenis variabel yang mempengaruhi kesehatan gizi balita, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Kedua jenis pengaruh ini dapat bersifat positif atau negatif. Penyebab langsung, yang juga dikenal sebagai faktor individu atau anak, mencakup kebiasaan makan dan penyakit seperti diare dan penyakit pernapasan akut (ISPA). Variabel atau faktor tidak langsung yang berasal dari keluarga meliputi ketersediaan makanan, kebersihan lingkungan, pola asuh orang tua yang meliputi pola makan, pengetahuan, sikap, dan kemampuan, serta akses terhadap pelayanan kesehatan (Nuheriana, Rate, Yusuf, dkk., 2022).

Diperlukan upaya perbaikan pangan, diversifikasi produksi pangan, dan konsumsi pangan untuk memperbaiki kebiasaan makan masyarakat agar seimbang dan kaya gizi (Almatsier, 2010). Hal ini memerlukan integrasi antara kantor atau balai desa (seperti Posyandu, Puskesmas, Rumah Sakit, dll) dan kelompok profesi (bidan, perawat, dan dokter). Selain upaya pemerintah, penanganan masalah ini juga perlu melibatkan peningkatan kesadaran ibu tentang gizi dan perawatan bayi melalui penyuluhan kesehatan kepada masyarakat secara umum atau secara individu kepada ibu (Fitri, 2022).

Peningkatan kesadaran ibu mengenai pentingnya gizi dan

membantu mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat menjadi fokus utama dalam pendekatan konseling gizi. Tujuan dari pendekatan ini adalah mengubah perilaku dalam memilih makanan untuk balita (Nuheriana, Rate, Yusuf, et al., 2022), karena ibu memiliki peran penting dalam mengatur pola makan anak sejak kecil hingga dewasa. Ibu memainkan peran yang signifikan dalam pembentukan pola perilaku makan anak, mulai dari masa kecil hingga dewasa.

Berdasarkan masalah tersebut, tujuan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut: Pertama, untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu mengenai makanan seimbang pada anak di Taman Kanak-Kanak Kasih Ibu Kebun Rimba Belian, Kabupaten Sanggau, Kalimantan Barat. Kedua, untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu mengenai menu seimbang pada anak di Taman Kanak-Kanak tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan tujuan utama untuk mengidentifikasi gejala atau efek yang timbul akibat intervensi atau terapi tertentu. Dalam penelitian ini, digunakan desain yang dikenal sebagai "one group pretest-posttest". Meskipun tidak ada kelompok kontrol atau kelompok pembanding, dilakukan pretest sebagai bagian dari desain ini untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan setelah terapi (Notoatmodjo, 2015).

Untuk menganalisis data, dilakukan pengujian menggunakan uji Wilcoxon setelah sebelumnya dilakukan pemeriksaan kenormalan dengan uji Kolmogorov Smirnov.

Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh ibu siswa TK Kasih Ibu Rimba Belian yang berjumlah maksimal 35 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode total sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 20	4	11,43
20-30	22	62,85
> 30	9	25,72
Pendidikan		
SD	5	14,29
SMP	19	54,29
SMA	9	25,71
PT	2	5,71
Pekerjaan		
IRT	10	28,57
Wiraswasta	7	20
Buruh	18	51,43
Total	35	100

Berdasarkan data yang terlihat pada Tabel 1 di atas, diperoleh informasi bahwa sebagian besar peserta penelitian berusia antara 20 dan 30 tahun, yaitu 22 responden (62,5%). Hal ini mungkin mengindikasikan bahwa ibu-ibu yang telah memiliki anak kecil memiliki keahlian dalam menyediakan makanan untuk keluarga mereka. Usia merupakan salah satu karakteristik yang berhubungan dengan pengetahuan, di mana secara umum, semakin tua seseorang, semakin banyak pengetahuannya. Namun, dalam masyarakat saat ini, tidak jarang ditemui individu muda yang memiliki akses informasi yang lebih luas daripada yang lebih tua (Utaminingtyas & Lestari, 2020).

Mayoritas masyarakat yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki pendidikan menengah ke bawah (SMP), yaitu sebesar 54,29% dari total responden, yang terdiri dari 19 orang. Pendidikan ibu merupakan faktor penting dalam menentukan apakah seorang anak kecil mendapatkan gizi yang cukup atau tidak. Terdapat korelasi antara tingkat pendidikan ibu dengan kemudahan ibu dalam memperoleh informasi tentang gizi dan kesehatan dari sumber lain. Pengetahuan yang didasarkan pada pemahaman yang baik memiliki potensi untuk menginspirasi perilaku baru yang bermanfaat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saputri dkk. pada tahun 2021, wanita dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi dari luar dibandingkan dengan ibu-ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah pekerja, yaitu sebesar 51,43% dari total responden. Hal ini ditentukan oleh karakteristik kelompok yang diteliti. Pekerjaan diperlukan untuk mencari penghasilan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kesehatan gizi anak-anak dapat terpengaruh secara negatif, baik pada keluarga dengan posisi ekonomi menengah maupun rendah, terutama dalam hal makanan dan gizi bagi anak-anak di bawah usia lima tahun.

Asupan gizi anak-anak yang berusia di bawah lima tahun dapat dipengaruhi oleh ibu sebagai pengasuh utama, karena perannya dalam mengendalikan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anggota keluarga lainnya. Terkadang, ibu yang bekerja tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengurus dan merawat anak mereka dengan baik, yang meningkatkan risiko anak-anak mengalami kekurangan gizi (Ade, 2020).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu tentang menu seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan

Sikap	Penyuluhan			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	14	40	31	88,57
Cukup	18	51,43	4	11,43
Kurang	3	8,57	0	0
Jumlah	35	100	35	100

Hasil penelitian ini terdokumentasikan dalam Tabel 2. Data tersebut menunjukkan bahwa sebelum menerima konseling, hanya 14 ibu atau 40% yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang makanan bergizi seimbang. Namun, setelah menerima konseling, angka tersebut meningkat menjadi 31 ibu atau 88,57%.

Dalam konteks memberi makan keluarga, perempuan dapat menunjukkan pengetahuan mereka tentang kebiasaan makan yang sehat dengan memilih makanan yang memenuhi kebutuhan keluarga. Oleh karena itu, pengetahuan ibu tentang gizi dan kemampuan mereka dalam memilih makanan berperan penting dalam menentukan menu makanan keluarga. Pengetahuan ibu tentang gizi

juga sangat penting untuk mengidentifikasi pola makan yang sehat dan meningkatkan status gizi balita. Menurut Azria dan Husnah (2016), kurangnya pemahaman seorang ibu terhadap informasi gizi dapat berdampak negatif pada kesehatan gizi anak saat masih balita.

Pengetahuan sering kali diperoleh melalui pengalaman hidup seseorang, yang dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk menerima saran untuk menjaga pola makan yang sehat. Keyakinan yang terbentuk dalam diri seseorang dapat mempengaruhi perilakunya sesuai dengan realitas yang dilihatnya. Berdasarkan penelitian Nuherina et al. (2022), individu yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih tinggi cenderung memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang mereka konsumsi, serta menggunakan pemikiran dan pengetahuan yang lebih rasional tentang nilai gizi makanan untuk memperbaiki kebiasaan makan yang tidak sehat.

Studi yang dilakukan oleh Sari et al. (2019) menunjukkan bahwa program edukasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pola makan balita. Temuan ini mendukung pentingnya konseling dalam pengembangan pengetahuan dan menunjukkan bahwa program pendidikan efektif dalam memperluas pemahaman tentang pola makan balita. Temuan serupa juga dikemukakan oleh penelitian Ade (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan praktik perawatan bayi baru lahir.

Tabel 3. Distribusi frekuensi sikap ibu tentang menu seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan

Sikap	Penyuluhan			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	16	45,71	29	83,86
Cukup	17	48,57	6	17,14
Kurang	2	5,72	0	0
Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan Tabel 3, persentase ibu yang memiliki sikap positif terhadap pola makan sehat dan gizi sebelum mendapatkan penyuluhan hanya sebesar 16 (atau 45,71%); namun,

setelah menerima terapi, angka tersebut meningkat menjadi 29 (atau 83,86%).

Dalam upaya meningkatkan gizi pada balita, nasihat gizi memainkan peran yang penting. Perspektif seseorang dapat diubah melalui konseling atau pendidikan kesehatan. Pengetahuan yang diperoleh oleh subjek harus segera diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengubah pola perilaku menuju yang lebih baik. Dalam hal ini, peran ibu sangat signifikan dalam meningkatkan status gizi pada balita (Salman et al., 2010).

Intervensi dalam pendidikan gizi melibatkan penyampaian informasi dan mendorong perubahan perilaku dan mental terkait makanan dan kebiasaan makan melalui pemberian insentif. Responden dapat dengan mudah memahami edukasi gizi yang disampaikan melalui media seperti presentasi PowerPoint dan pengenalan makanan, karena mampu menarik perhatian ibu dan tidak membosankan. Penelitian Salman et al. pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kelompok intervensi berhasil meningkatkan skor keseluruhan perilaku makan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade (2020), yang menemukan bahwa sebelum mendapatkan konseling gizi yang tepat, tindakan atau perilaku ibu hanya sebesar (14,29%), namun meningkat menjadi (42,86%) setelah menerima konseling gizi. Hasil pengujian menunjukkan adanya perubahan setelah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gizi memiliki pengaruh terhadap perilaku ibu dalam memberikan menu makanan yang seimbang bagi balitanya. Secara spesifik, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai pemberian makanan yang seimbang bagi balita..

Analisis Bivariat

Tabel 5. Tabel Uji Wilcoxon Pengetahuan dan Sikap Ibu Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	N	Min	Max	Mean	Std Deviasi	Sig
Pengetahuan						0,00
Pretest	35	8	16	11,48	1,304	

Posttest	35	14	20	14,00	3,219	
Sikap						
Pretest	35	14	21	16,34	1,871	0,00
Posttest	35	23	28	20,00	2,615	

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak karena Tabel 5 menunjukkan nilai p sebesar 0,00 (p kurang dari 0,05). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu terhadap makanan bergizi seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum konseling (diukur dengan pretest) adalah 11,48, sedangkan rata-rata skor pengetahuan setelah konseling (diukur dengan posttest) meningkat menjadi 14,00. Selain itu, nilai rata-rata pada ujian sikap sebelum konseling (pretest) adalah 16,34, dan nilai rata-rata pada ujian sikap setelah konseling (posttest) adalah 20,00.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu mengenai pemberian makanan sehat pada anak di TK Rimba Belian Kabupaten Sanggau Kalimantan Barat. Konsep pengetahuan dapat terdiri dari komponen-komponen seperti mengetahui, memahami, menerapkan, mensintesis, dan menilai. Konsep sikap juga dapat terdiri dari beberapa tingkatan, yang pertama adalah penerimaan dan pengakuan. Penyesuaian-penyesuaian ini kemudian diterapkan dalam tindakan nyata oleh individu dalam konteks keluarga, kelompok, dan masyarakat, dimulai dengan tahap percobaan dan akhirnya mengadopsi pola perilaku baru.

Menurut penelitian Kisman et al. (2020) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Metode Konseling Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting", intervensi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu simulasi, penggunaan selebaran, dan konseling individu. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan, di mana responden dalam kategori baik meningkat sebesar 52,6% pada kategori simulasi, responden dalam kategori baik meningkat sebesar 26,6% dari 0% pada metode leaflet, dan peningkatan pengetahuan sebesar 16% pada

kategori baik pada metode konseling individu. Variasi statistik ini mencerminkan peningkatan pengetahuan yang terjadi terlepas dari metode pengukuran yang digunakan.

Dalam setiap strategi yang digunakan, terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap, yang menghasilkan tingkat keberhasilan yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Naulia et al. (2021) yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Gizi Balita Stunting" menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Pada kelompok kontrol, 2 (6,6%) responden masuk dalam kategori baik dan 28 (93,3%) responden masuk dalam kategori kurang. Sedangkan pada kelompok inter.

KESIMPULAN

Berdasarkan fakta bahwa nilai signifikansi data uji Wilcoxon terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam memberikan menu seimbang adalah p = 0,00 (p < 0,05), kesimpulan yang dapat diambil dari temuan penelitian ini adalah bahwa penyuluhan gizi memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam hal menu gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Ade. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Ibu dalam Pemberian MP-ASI. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia 1* (1), 38-46.

Akbar, Dara Maulidi, dan Zuhrina Aidha. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Menara Medika 3* (1), 66-73.

Azria, C.R., & Husnah, H. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala 16* (2), 87-92.

Damayanti, Yuni, A., Fathimah, Setyorini, I.L. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutrition Journal 2*

(2), 1-5.

Fitri, M., Tasya., Yuliani, S., dkk. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 1* (1), 11-15.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. http://www.yankes.kemkes.go.id/ assets/download/PMK No.57 Tahun 2013 Tentang PTRM.pdf.

Kisman, Supodo, T., Munir S., Banudi L. (2021). Pengaruh Pemberian Metode Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting. *Media Gizi Pangan 2*(1), 9-14

Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat 10* (2), 95–101.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta : Jakarta.

Nuheriana, A., Rate, S., Yuduf, K., Musdalifah, M., & Intang, N. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Ibu Anak Yang Stunting. (5), 42-53.

Nuzrina, Rachmanida. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Penjamah Makanan Kantin. *Jurnal Abdimas 6* (2), 1-5.

Salman, Y., Santi, N.R., & Libri, O. (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita. *Jurnal Kesehatan Indonesia 10* (3), 122-127.

Sambo, Mery, Firda Ciuntasari, dan Godelifa Maria. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada 11*(1), 23-29.

Saputri, V.N., Musdalifah, Siradjuddin, N., Suherman, & Syafrudin. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan

dan Sikap Masyarakat Selama New Normal di desa Temmappaduae Jecamatan Marussu Kabupaten Maros. *Jurnal Gizi dan Kesehatan 13* (2), 122-127.

Sari, S.A., Widardo, Cahyanto, E.B. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. *Placentum : Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya 7* (1), 1-7.

Utaminingtyas, F., & Lestari, R.M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar Rum Salatiga 5* (1), 39-47.