

Article

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENU SEIMBANG BALITA TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN BALITA USIA 3-5 TAHUN DI DESA BEDAYUTALANG LUMAJANG

Novi Khoirotun Nisak¹, Yessy Nur Endah Sary², Muthmainnah Zakiyyah³

¹ S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

² STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: July 26, 2023

Final Revision: August 25, 2023

Available Online: October 18, 2023

KEYWORDS

Counseling, Balanced Menu, Weight Gain, Toddlers Age 3-5 years

CORRESPONDENCE

Phone: 085790589013

E-mail: novinisak.nn@gmail.com

A B S T R A C T

The importance of a balanced menu for toddlers to mothers, consumption patterns and nutritional status of toddlers in Bedayutalang Village Lumajang. The purpose of this study was to determine the effect of counseling about a balanced menu for toddlers on weight gain for toddlers aged 3-5 years in Bedayutalang Village, Lumajang.. The research design was a Quasi Experiment with a one group approach in which body weight was measured before and after. the statistical test used the paired sample t-test because the knowledge data on the mother's knowledge was normally distributed after the normality test was carried out using the Kolomogorov. The statistical test results showod that the t-value was -8.644, with a p-value of 0.000 <0.05. In this study, the average value before was 58.2 and the average value after was 84.5. So that there is an influence of counseling about a balanced menu for toddlers on weight gain for toddlers aged 3-5 years in Bedayutalang village, Lumajang.

I. INTRODUCTION

Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Panjaitan et al., 2019).

Usia balita merupakan masa dimana terjadi proses pertumbuhan dan

perkembangan yang sangat pesat, sehingga balita membutuhkan asupan zat gizi yang cukup (Maharani, dkk, 2018).

Balita merupakan kelompok usia yang akan menjadi calon generasi penerus bangsa. Persiapan perlu dilakukan sejak dini untuk membentuk mereka menjadi Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Masa anak di bawah umur lima tahun (balita) menjadi masa kritis atau masa emas karena terjadi perkembangan otak dan fisik yang paling pesat dalam siklus kehidupan manusia. Oleh karena itu, baik-buruknya status gizi balita dapat berdampak langsung pada pertumbuhan dan

perkembangan kognitif dan psikomotoriknya (Mahra, 2022).

Saat ini, stunting merupakan salah satu masalah yang dihadapi dunia, terutama di negara miskin dan berkembang, dan Indonesia salah satunya. Kematian anak di dunia juga terkait dengan stunting atau kekurangan gizi. Sekitar sepertiga orang meninggal setiap tahun karena kekurangan gizi. Masalah gizi pada anak usia dini dapat berdampak pada keterlambatan perkembangan dan kecerdasan, bahkan dapat menyebabkan kematian (Utaminingsyas, 2020).

Status gizi yang optimal pada balita merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia pada suatu negara. Status gizi yang baik pada awal pertumbuhan akan mencegah gangguan gizi yang dapat muncul saat dewasa, baik itu kelebihan gizi maupun kekurangan gizi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia menjabarkan, jumlah prevalensi balita gizi buruk dan gizi kurang sebesar 17,7%. Hasi ini lebih rendah dari data pada tahun 2013 yaitu berada pada angka 19,6% (RISKESDAS,2018: 8). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan, prevalensi balita stunting di Jawa Timur mencapai 19,2% pada 2022. Provinsi ini menduduki peringkat ke-25 dengan prevalensi balita stunting tertinggi di Indonesia tahun lalu. Sedangkan Kabupaten Lumajang prevalensi stunting menduduki urutan ke 10 yaitu 23,8% Walaupun penderita gizi buruk semakin menurun namun bisa dikatakan angka status gizi buruk dan gizi kurang balita di Indonesia dan Jawa Timur masih relatif tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Erlinda Prastyo Nugraheni (2015) menunjukan terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu balita dengan status gizi balita di Desa Kemiri, Kecamatan Kalaran, Kabupaten Temanggung. Menurut penelitian hana ike dameraia purba (2020) dengan judul penyuluhan gizi seimbang bagi ibu balita usia 2-5 tahun di kelurahan dwikora kecamatan medan helvetia dengan hasil pengetahuan ibu balita masih kurang tentang jenis zat gizi balita yang harus dikonsumsi balita setiap harinya. Menurut penelitian farida utaminingsyas (2020) Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingklor,

Kota Salatiga dengan hasil penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada balita yang diberikan kepada ibu efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Bedayutalang Hari Jumat, Tanggal 16 Maret 2023 dengan 5 responden ibu balita usia 3-5 tahun dengan status gizi kurang menunjukkan bahwa dari 5 responden 4 diantaranya masih belum mengetahui tentang menu seimbang balita.

Berdasarkan paparan di atas, maka perlu penelitian untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang menu seimbang balita, pola konsumsi dan status gizi balita di Desa Bedayutalang Lumajang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk berbagai elemen baik ibu, maupun kader-kader Posyandu dan Puskesmas supaya dijadikan pertimbangan informasi agar lebih aktif dan lebih gencar lagi mengadakan penyuluhan tentang menu balita, dan tumbuh kembang balita, serta pengecekan status gizi balita secara rutin sehingga dapat mengurangi jumlah balita penderita gizi buruk, atau gizi kurang.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *one group*. Populasi dalam penelitian ini ibu balita usia 3-5 tahun di desa bedayutalang yang berjumlah 45 ibu balita. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini sama dengan populasi yaitu 45 orang menggunakan tehnik *Total Sampling*. Data dikumpulkan dengan observasi yang dilakukan pada bulan April – Mei 2023. Data penelitian dianalisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square Test*.

III. RESULT

Dari hasil penelitian dapat di ketahui Status Gizi Sebelum Penyuluhan sebagian besar berada pada kategori Gizi baik sebanyak 27 responden (60%), sedangkan frekuensi Status Gizi Sesudah Penyuluhan sebagian besar berada pada kategori Gizi baik sebanyak 34 responden (75,6%). Hasil uji statistic menunjukkan bahwa, dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$. Sehingga ada Pengaruh Penyuluhan Tentang Menu Seimbang Balita Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 3-5 Tahun Di Desa Bedayutalang Lumajang.

Table 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Anak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| Status Gizi | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|----------------|------------|----------------|
| Sebelum | | |
| Gizi Baik | 27 | 60.0 |
| Gizi Kurang | 15 | 33.3 |
| Gizi Buruk | 3 | 6.7 |
| Total | 45 | 100,0% |
| Sesudah | | |
| Gizi Baik | 34 | 75.6 |
| Gizi Kurang | 9 | 20.0 |
| Gizi Buruk | 2 | 4.4 |
| Total | 45 | 100,0% |

Table 3. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menu Seimbang Balita Terhadap Kenaikan BB Balita Usia 3-5 Tahun

| Status Gizi | Kejadian Stunting | | | |
|------------------------|-------------------|------|---------|------|
| | Sebelum | | Sesudah | |
| | F | % | F | % |
| Gizi Baik | 27 | 60.0 | 34 | 75.6 |
| Gizi Kurang | 15 | 33.3 | 9 | 20.0 |
| Gizi Buruk | 3 | 6.7 | 2 | 4.4 |
| Jumlah | 27 | 60.0 | 34 | 75.6 |
| p-value : 0,000 | | | | |

IV. DISCUSSION

1. Identifikasi Status Gizi Sebelum Penyuluhan Menu Seimbang Pada Balita

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi diketahui bahwa sebagian Status Gizi Sebelum Penyuluhan sebagian besar berada pada kategori Gizi baik sebanyak 27 responden (60,0%), Gizi kurang sebanyak 15 responden (33,3%), Gizi buruk sebanyak 3 responden (6,7%), dan tidak terdapat gizi lebih pada responden. Secara teori status gizi pada balita merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan dari zat-zat gizi yang diperoleh oleh tubuh. Status gizi yang optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang dapat digunakan secara efisien. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi yang esensial (Almatsier, 2018). Terdapat beberapa hal yang

mempengaruhi status gizi pada bayi berupa pemberian ASI Eksklusif, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, pengetahuan ibu mengenai gizi, pemberian menu seimbang pada balita, tingkat kecukupan zink dan zat besi, juga riwayat penyakit infeksi serta faktor genetik (Almatsier, 2018).

Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat (Ira Mafira, 2019). Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita. Anak di bawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang maksimal setiap kilogram berat badannya.

pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi balita pada masa pertumbuhan (Sibagariang, 2018). Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badan letih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental (Widodo, Rahayu, 2018).

Hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menu seimbang atau gizi seimbang untuk anak adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan menu seimbang. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memperbaiki lingkungan (baik fisik ataupun non fisik) dan memelihara kesehatan (Notoatmodjo, 2016). Seseorang perlu memiliki pengetahuan mengenai bahan makanan, zat gizi dan kebutuhan gizi balita agar dapat memberikan konsumsi yang pas untuk balita berdasarkan kebutuhan balitanya sesuai umur. Pendidikan memegang peranan penting terhadap pengetahuan tentang gizi untuk perbaikan gizi seseorang. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah menerima hal-hal baru dan lebih mudah menyesuaikan sehingga dapat menerima informasi tentang pengetahuan gizi dengan baik dan dapat memperbaiki gizi keluarga (Suhardjo, 2018).

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan melalui proses penyampaian pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu,

dan mengerti, tetapi juga memiliki kemauan untuk melaksanakan suatu anjuran yang ada kaitannya mengenai kesehatan. Penyuluhan gizi merupakan suatu bagian dari proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif mengenai gizi dengan tujuan untuk memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Makna lain penyuluhan gizi adalah proses membantu orang lain agar memiliki kebiasaan makan yang baik.

Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan ibu yang baik tentang gizi seimbang diharapkan mampu menyediakan dan mendistribusikan makanan bergizi seimbang dalam keluarga khususnya pada anak balita. Pengetahuan ibu dapat mempengaruhi pola konsumsi balita, contohnya pemberian konsumsi balita yang tidak sesuai dengan kebutuhan balita itu sendiri. Pendidikan ibu yang tidak tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang minim sehingga ibu tidak dapat memberikan pola konsumsi yang tepat untuk balita. Oleh karena itu asupan gizi balita tidak sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh balita menurut kebutuhan gizinya. Upaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi menjadi kunci penting dalam perbaikan gizi pada makanan yang diolah.

2. Identifikasi Status Gizi Sesudah Penyuluhan Menu Seimbang Pada Balita

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi diketahui bahwa sebagian Status Gizi Sesudah Penyuluhan sebagian besar berada pada kategori Gizi baik sebanyak 34 responden (75,6%), Gizi kurang sebanyak 9 responden (20,0%), Gizi buruk sebanyak 2 responden (4,4%), dan tidak terdapat gizi lebih pada responden.

Secara teori Balita merupakan anak usia di bawah lima tahun, dan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan perhatian khusus dari orang tua. Pada saat usia ini, otak balita tumbuh dengan sangat pesat dan biasanya disebut periode emas (golden age). Pertumbuhan dan perkembangan tubuh balita dipengaruhi oleh status gizi. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang biasanya digunakan untuk mengetahui kesehatan balita (Ayu Bulan Febry, 2018). Status gizi yang optimal pada balita merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia pada

suatu negara. Status gizi yang baik pada awal pertumbuhan akan mencegah gangguan gizi yang dapat muncul saat dewasa, baik itu kelebihan gizi maupun kekurangan gizi.

Gizi seimbang merupakan keadaan yang menjamin tubuh memperoleh pola makanan yang baik dan mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang dibutuhkan. Dengan gizi yang seimbang, maka pertumbuhan dan perkembangan balita akan optimal dan daya tahan tubuhnya akan baik sehingga tidak mudah sakit (Ayu Bulan Febry, 2017). Pada umumnya pola makan balita belum memenuhi gizi seimbang dikarenakan pemberian asupan makanan pada balita tersebut disamakan dengan yang dikonsumsi oleh orang tuanya. Apabila pola konsumsi balita tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan balita dan keadaan ini berlangsung lama, maka dapat mengakibatkan kekurangan gizi pada balita, bahkan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita sampai pada usia dewasa (Ayu Bulan Febry, 2018).

Tujuan penyuluhan gizi dikhususkan lebih khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Pada umumnya tujuan penyuluhan gizi merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik berpedoman dengan prinsip ilmu gizi. Tujuan khusus penyuluhan gizi antara lain (i) meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan makanan yang menyehatkan (ii) menyebarluaskan gagasan baru tentang informasi seputar gizi kepada masyarakat

Opini peneliti menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan ibu tentang menu seimbang. Pengetahuan ibu yang baik tentang gizi seimbang diharapkan mampu menyediakan dan mendistribusikan makanan bergizi seimbang dalam keluarga khususnya pada anak balita. Hal ini dapat mempengaruhi konsumsi makanan sehari-hari dan dampak lebih lanjutnya adalah pada status gizi, khususnya golongan rawan gizi seperti balita. Para ibu dapat meningkatkan pengetahuan gizi mereka dengan berbagai sumber. Sumber belajar ini bisa berasal dari buku, maupun media yang disediakan diposyandu terdekat misalnya konsultasi dan

video saat penyuluhan. Menggunakan video baik dalam bentuk DVD ataupun lainnya terbukti efektif meningkatkan hasil belajar kader posyandu dalam penyuluhan gizi tentang makanan bergizi seimbang untuk balita.

3. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menu Seimbang Balita

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Hasdianah dan Suprpto, 2014). Permasalahan gizi yang banyak terjadi di Indonesia adalah gizi kurang antara lain Kurang Energi Protein (KEP), anemia zat besi, gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), kekurangan vitamin A, dan defisiensi zat gizi mikro. Salah satu upaya untuk meminimalisasi permasalahan gizi dapat dilakukan melalui perbaikan gizi yang dimulai dari masa kehamilan, bayi, balita, pra sekolah anak sekolah usia dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut (Mardiyanto et al., 2019).

Anak usia balita di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas (Latifa, 2017). Anak membutuhkan zat gizi yang cukup sesuai dengan usianya agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangannya (Latifa, 2017). Usia anak balita merupakan usia seseorang memiliki aktivitas yang tinggi dengan kebiasaan makan tidak teratur yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan dan kecukupan gizi yang dapat menimbulkan permasalahan gizi. Anak usia balita memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak usia lain (Lestari et al., 2020).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan dan pendidikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang juga berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi dan aktivitas sehari-hari (Maharani et al., 2019). Seseorang perlu memiliki pengetahuan mengenai bahan makanan, zat gizi dan kebutuhan gizi balita agar dapat memberikan konsumsi yang pas

untuk balita berdasarkan kebutuhan balitanya sesuai umur. Pendidikan memegang peranan penting terhadap pengetahuan tentang gizi untuk perbaikan gizi seseorang. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah menerima hal-hal baru dan lebih mudah menyesuaikan sehingga dapat menerima informasi tentang pengetahuan gizi dengan baik dan dapat memperbaiki gizi keluarga (Suhardjo, 2018).

V. CONCLUSION

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Status Gizi Sebelum Penyuluhan sebagian besar berada pada kategori Gizi baik sebanyak 27 responden (60%)
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Status Gizi Sesudah Penyuluhan sebagian besar berada pada kategori Gizi baik sebanyak 34 responden (75,6%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value $0,00 \leq \alpha 0,05$ yang artinya terdapat Pengaruh Penyuluhan Tentang Menu Seimbang Balita Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 3-5 Tahun Di Desa Bedayutalang Lumajang.

REFERENCES

- Adha, F., & Aprilla, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi , Penyakit Anak Usia Dini Di Tk Negeri Pembina Kecamatan Kampar Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 12–20.
- Ahmad Rusli T. 2016. Hubungan pengetahuan Status Gizi Bayi dengan kenaikan BB balita di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) Tahun 2015. Tesis. Universitas Indonesia Vol.2, No. 1, Mei 2016
- Amalia, J. O., & Putri. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak - Anak Di Desa Bawuran Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 1(2), 28–33.
- Anggriani, A. (2020). Penyuluhan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Status Gizi Pada Balita Di Posyandu Melati Rw 09 Panyileukan Bandung. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 12–16. <https://doi.org/10.37160/emass.v2i1.372>
- Anuraga. 2016. Status Pemberian penyuluhan Terhadap Status Gizi Balita Usia 3-5 Tahun . Palangkaraya. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol. 9, No. 4, April 2013: 155-161
- Bayhatun. 2016. Determinants That Affect Mother's Knowledge About Exclusive Breastfeeding With Nutritional Status at Jatisari Health Center, Karawang Regency, 2017, 8 (1). 1-12.
- Gea Aprilyani. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbangtentang Pola Makan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Anak Paud Yang Stunting.
- Harahap, R. P. (2018). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Sikap Anak Sekolah Dasar.
- Ike, H., Purba, D., Lumbantoruan, M., & Harianja, E. S. (2020). Jurnal Abdimas Mutiara Volume 1 , Nomor : 2 , September 2020 Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Ibu Balita Usia 2-5 Tahun di Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Sari Mutiara Indonesia Jurnal Abdimas Mutiara Provinsi Sumatera Utara masih menghadapi berbagai. 1(September).
- Kasenda, M., Sarimin, S. and Onibala, F. (2017) 'Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Gmim Solafide Kelurahan Uner Kecamatan Kawangkoan Induk Kabupaten Minahasa', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), p. 111221.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia (2017). Sistem Informasi Gizi Terpadu tentang Asupan Gizi Seimbang untuk Anak 2-5 Tahun . Jakarta : Direktorat Gizi Masyarakat. Dilihat tanggal 12 Agustus 2019 <http://www.gizi.depkes.go.id/sigizi>
- Kuswanti, I., & Khairani Azzahra, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 15–22. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560>
- Manalu, H. L. L. M. (2022). Metode Promosi Kesehatan (Ceramah dan Media Leaflet) terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi Balita. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/ISBN/article/view/2928/1872>
- Marthajaya, Sari Maya. 2019. Hubungan Asupan Protein Ikan Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Puskesmas Ulu Kecamatan Balikpapan Barat Kalimantan Timur. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Oktavia, Riza, Nely. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motoric Anak Usia 3-5 Tahun Di Paud Desa Bibrik. Skripsi. Sekolah Tinggi Kesehatan Bhakti Husada Mulia.
- Proverawati.2016. Determinants That Affect Mother's Knowledge About Exclusive Breastfeeding With Nutritional Status at Jatisari Health Center, Karawang Regency, 2017, 8 (1).1-12.
- Par'i Holil galih M.2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. Skripsi. Akbid Purworejo
- Syahyuni, S. (2018). Frekuensi Kunjungan Ke Posyandu dengan Status Gizi dan Tumbuh Kembang Balita. Diakses dari <http://www.stikesyarsipontianak.ac.id/jurnal/8214jurnalsti/kesyarsipnk>
- Widjaja . (2018). Status Gizi Anak dan Faktor Yang Mempengaruhi (1st ed.). UNY Press.
- Widyaningrum, F., Sari, A., Aullia Shaleha, B., Azmi Tasya, R., Farel Dimas Wibisono, A., Studi, P. S., Masyarakat, K., Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia

Maju Ji Harapan No, D., Agung, L., Jagakarsa, K., & Jakarta Selatan, K. (2022). Promosi Kesehatan Gizi Seimbang Pada Anak Balita Melalui Penyuluhan, Media Leaflet, dan Video di Posyandu Melati 01 Jatimulya Kota Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 57–61.

<https://journals.sagamediaindo.org/index.php/ipmsk/article/view/18>

Zalfani, H. A., Khoirunnisa, R. T., & ... (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita melalui Penyuluhan Gizi & Kesehatan di Posyandu Delima Singopuran Kartasura untuk Pencegahan Gizi Kurang dan Stunting. *Proceeding ...*, 333–336. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1201%0Ahttps://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/download/1201/1176>