

OPTIMALISASI PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG MELALUI PENYULUHAN ISI PIRINGKU PADA ORANG TUA DI POSYANDU BALITA DESA WIRONANGGAN, SUKOHARJO

Meifa Elviana¹, Luluk Fajria Maulida²

Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret¹, Program Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret²

Email Korespondensi : lulukfajria@staff.uns.ac.id¹

Abstrak Prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan dari 21,5% pada tahun 2023 menjadi 19,8% pada tahun 2024. Meskipun demikian, capaian ini masih berada 0,3% di bawah target prevalensi stunting nasional yang ditetapkan untuk tahun 2024, yaitu sebesar 20,1%. Kondisi stunting ditandai dengan pertumbuhan anak yang terhambat akibat kekurangan asupan gizi kronis terutama pada masa awal kehidupan seperti masa balita yang dikenal sebagai periode emas pertumbuhan. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting adalah rendahnya tingkat pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang. Oleh karena itu, kegiatan pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang berbasis materi “Isi Piringku” terhadap peningkatan pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyampaian materi melalui ceramah individu, pembagian leaflet sebagai media edukatif visual, serta evaluasi melalui pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Desa Wironangan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, dengan jumlah sasaran sebanyak 28 orang tua yang memiliki balita. Berdasarkan data setempat, terdapat 19 kasus stunting dari total 333 balita di desa tersebut. Minimnya akses terhadap informasi gizi sebelumnya menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua mengenai konsep gizi seimbang setelah mengikuti penyuluhan, yang ditunjukkan oleh perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam perubahan perilaku jangka Panjang khususnya dalam penerapan pola makan sehat dan pemenuhan gizi anak untuk mencegah stunting. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam upaya penurunan angka stunting melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan masyarakat.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Penyuluhan: Isi Piringku; Balita; Stunting

1. Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di dunia. Menurut data WHO pada tahun 2022, prevalensi stunting pada balita meningkat menjadi 22,3%. Pada tahun 2024, prevalensi rata-rata nasional stunting di Indonesia sebesar 19,8%. Data dari BPS Sukoharjo tahun 2023 menunjukkan 13,4% atau 646 balita mengalami stunting (BPS Sukoharjo, 2023).

Gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal pada bayi dan balita, terutama selama periode emas pertumbuhan

(*golden age*) (Istiqomah et al., 2024). Bayi dan balita memiliki karakteristik pertumbuhan fisik dan perkembangan sosial yang pesat. Kecepatan pertumbuhan dan perkembangan ini akan berpengaruh pada kebutuhan asupan nutrisi. Pemberian makanan yang tidak sesuai pada masa bayi dan balita akan menyebabkan terjadinya masalah gizi baik masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih yang dapat berdampak buruk pada perkembangan fisik, mental, dan kognitif anak (Supardi et al., 2023). Salah satu masalah yang sering terjadi yaitu stunting

Pemerintah sudah berusaha untuk menurunkan angka kejadian malnutrisi pada balita melalui beberapa program. Penyebab langsung yang memengaruhi masalah gizi balita yaitu kekurangan asupan makanan yang bergizi. Oleh karena itu, pada tahun 2018, Kementerian Kesehatan RI melakukan program kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan local bagi balita. Kegiatan ini berfokus untuk memastikan tumbuh kembang anak sesuai dengan usianya, mencegah stunting, serta mencegah kekurangan gizi pada balita. PMT memiliki sasaran balita dengan berat badan kurang dan balita dengan berat badan tidak naik. Pemberian PMT ini diharapkan membantu menaikkan berat badan balita agar sesuai dengan kurva pertumbuhan normal dan mencegah stunting (Baskoro, 2023). Dalam pelaksanaannya, PMT dilakukan di Posyandu dengan diberikannya setiap hari setidaknya 1 kali makanan lengkap dalam seminggu dan sisanya makanan ringan. Maka dari itu, perlu dilakukan edukasi gizi terhadap keluarga agar setelah tidak mendapatkan PMT, status gizi balita tetap dalam kondisi baik (Fajar et al., 2022).

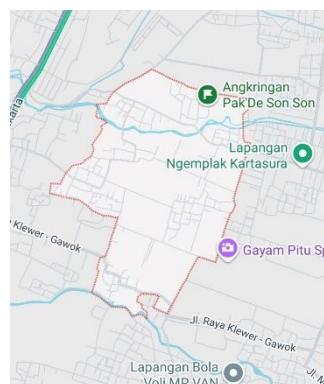
Hasil wawancara dengan bidan desa menyatakan terdapat total 333 balita di Desa Wironanggan, dengan 19 di antaranya mengalami stunting. Bidan desa dan kader menyampaikan bahwa balita yang mengalami stunting telah mendapatkan bantuan penanganan dari puskesmas melalui Pemberian Makanan Tambahan dan pemantauan tumbuh kembang secara intensif dibandingkan balita lainnya. Meskipun kegiatan PMT sudah berjalan, namun angka stunting belum mengalami penurunan yang signifikan. Selain itu, bidan desa dan kader juga menginformasikan bahwa belum pernah dilakukan kegiatan penyuluhan terkait gizi seimbang di wilayah tersebut. Kondisi ini diduga berkaitan dengan rendahnya pemahaman orang tua terkait gizi seimbang yang berpotensi menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi anak dan meningkatkan kemungkinan terjadinya stunting pada balita.

Penyuluhan mengenai gizi seimbang menjadi sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan angka stunting khususnya di daerah yang belum mendapatkan edukasi secara optimal. Edukasi gizi kepada orang tua,

khususnya ibu balita, berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan serta mengubah perilaku konsumsi pangan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan gizi mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap prinsip gizi seimbang, yang berdampak pada perbaikan pola makan anak dan status gizi balita secara menyeluruh (Naulia et al., 2021). Selain itu, penyuluhan berbasis media edukatif seperti leaflet dan ceramah juga terbukti efektif dalam mengubah sikap dan praktik orang tua terkait pemenuhan gizi anak (Arabia Anisa et al., 2025).

2. Metode

Kegiatan ini berlokasi di Desa Wironanggan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Berdasarkan hasil pengamatan, ditemukan masalah seperti kurangnya pengetahuan orang tua terkait gizi seimbang dan masih minimnya kesadaran masyarakat terkait pentingnya mencukupi kebutuhan nutrisi anak agar tumbuh kembangnya optimal. Sehingga kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua balita terkait gizi seimbang “Isi Piringku”. Berikut tampilan peta lokasi kegiatan ini :



Gambar 1. Peta Lokasi Desa Wironanggan

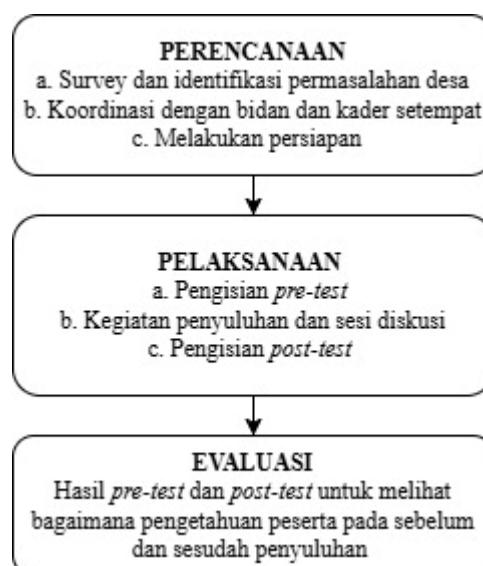
Sumber : <https://maps.app.goo.gl/Y11KQs5tQccegq5x8>

Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi seimbang ini dilaksanakan di Posyandu Balita Desa Wironanggan pada tanggal 7 Februari 2025. Kegiatan ini menyangkut orang tua yang memiliki anak balita, dengan jumlah peserta sebanyak 28 orang. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pentingnya peran orang tua, khususnya ibu, dalam mengatur asupan gizi anak selama masa pertumbuhan, terutama pada usia balita yang merupakan periode emas perkembangan. Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan ini terbagi dalam tiga tahapan, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Perencanaan kegiatan ini diawali dengan survey untuk mengidentifikasi permasalahan atau kebutuhan desa dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Survey dilakukan melalui diskusi dengan ibu-ibu kader dan bidan desa setempat guna memahami permasalahan desa yang ada. Hasil diskusi ini yang nantinya akan digunakan sebagai dasar dalam menyusun rancangan kegiatan. Dalam hal ini, peneliti memilih untuk melakukan penyuluhan terkait gizi seimbang dengan konsep “Isi Piringku” pada orang tua balita di Posyandu Balita. Bidan dan kader setempat menyarankan kegiatan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kesadaran terkait pentingnya gizi seimbang dalam mencegah permasalahan terkait gizi dan mendukung pertumbuhan balita yang optimal. Setelah dilakukan didapatkan kesepakatan dari hasil diskusi tersebut, peneliti segera melakukan persiapan seperti, membuat materi penyuluhan, menyiapkan sarana alat dan bahan yang dibutuhkan (tempat, jadwal kegiatan, media promosi berupa leaflet, dan kuesioner untuk *pre-test post-test*).

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pengisian soal *pre-test* sebanyak 30 soal untuk melihat tingkat pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang pada balita sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan media leaflet disertai diskusi aktif dari peserta. Setelah penyuluhan selesai, peserta mengisi kembali *post-test* dengan soal yang sama dengan soal pada *pre-test*.

Selanjutnya dilakukan evaluasi hasil untuk mengetahui bagaimana perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan dengan melihat skor *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Sumber : Peneliti, 2025

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil observasi yang dilakukan menunjukkan, ditemukan bahwa belum pernah dilakukan kegiatan penyuluhan terkait gizi seimbang balita dengan konsep “Isi Piringku” di Desa Wironanggan. Kurangnya pengetahuan orang tua terkait gizi seimbang balita dapat berisiko pada kejadian stunting. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dalam bentuk penyuluhan yang dilakukan secara luring. Materi dirancang sesuai dengan relevansi masalah dengan mengacu dari beberapa literatur ilmiah yang dibuat dalam bentuk leaflet agar memudahkan peserta memahami materi yang diberikan.

Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka di Posyandu Balita Desa Wironanggan yang dihadiri oleh 28 orang tua balita. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan orang tua terkait gizi seimbang. Sebelum penyuluhan berlangsung, peserta mengisi soal *pre-test* sebanyak 30 soal yang berisi pertanyaan singkat mengenai gizi seimbang. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan pemaparan materi. Setelahnya baru dilakukan pemaparan materi secara ceramah individual dan diserta diskusi aktif dengan peserta. Selanjutnya ditutup dengan pengisian *post-test* dengan soal yang sama untuk melihat bagaimana pemahaman peserta setelah dilakukan penyuluhan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan penyuluhan yang dilakukan :



Gambar 3. Pembagian Kuesioner Pengisian *Pre-test*

Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2025

Kegiatan ini diawali dengan pembagian lembar soal *pre-test* kepada para orang tua yang memiliki balita sebagai peserta kegiatan. Setelah soal dibagikan, peserta diminta untuk langsung mengisi *pre-test* tersebut secara mandiri. *Pre-test* yang diberikan terdiri dari 30 butir soal pilihan dengan format pernyataan, di mana peserta diminta untuk menandai jawaban dengan mencentang kolom “Benar” atau “Salah” sesuai pemahaman mereka. Materi dalam soal-soal tersebut mencakup berbagai aspek penting terkait gizi seimbang, seperti pengertian dasar gizi seimbang, manfaat penerapan pola makan gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak, pengenalan berbagai jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, serta contoh-contoh makanan sehat yang mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi anak balita. *Pre-test* ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal para orang tua sebelum diberikan materi penyuluhan lebih lanjut.



Gambar 4. Penyampaian Materi dengan Metode Ceramah

Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2025

Setelah seluruh peserta menyelesaikan pengisian *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi penyuluhan yang dilakukan menggunakan metode ceramah individu. Dalam sesi ini, setiap peserta diberikan penjelasan secara langsung dan personal mengenai materi yang telah disiapkan, dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman mereka secara maksimal. Materi yang disampaikan berfokus pada konsep gizi seimbang, mencakup pengertian, manfaat bagi kesehatan, serta komponen-komponen utama yang harus ada dalam pola makan sehari-hari. Sebagai pendukung penyuluhan, peserta juga dibekali dengan media edukasi berupa leaflet yang memuat informasi singkat namun padat, disertai ilustrasi menarik seperti gambar “Isi Piringku” yang menggambarkan proporsi makanan seimbang secara visual. Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Dalam sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pendapat, maupun pengalaman pribadi seputar topik yang dibahas. Diskusi ini dirancang agar suasana menjadi lebih interaktif dan partisipatif, sekaligus memastikan bahwa setiap peserta benar-benar memahami informasi yang telah disampaikan selama kegiatan penyuluhan berlangsung.



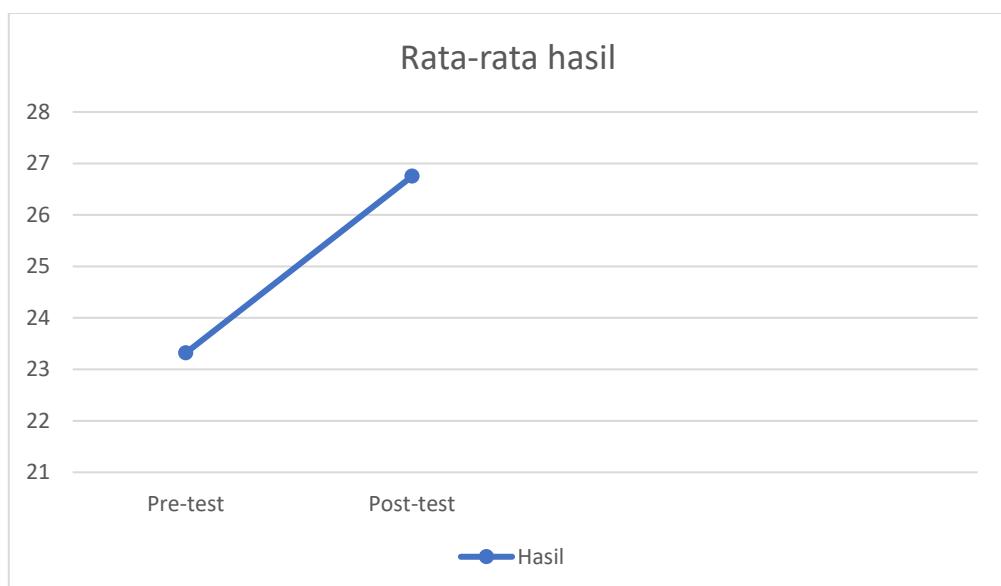
Gambar 5. Pengerjaan *Post-test* Setelah Penyuluhan

Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2025

Untuk menutup rangkaian kegiatan penyuluhan, para peserta diminta untuk mengisi post-test sebagai evaluasi akhir. Post-test ini menggunakan soal yang sama dengan pre-test, yaitu terdiri dari 30 butir pertanyaan dengan format pernyataan yang harus dijawab

dengan mencentang kolom “Benar” atau “Salah”. Penggunaan soal yang identik bertujuan untuk memperoleh data yang sebanding sehingga dapat diketahui secara objektif sejauh mana pemahaman peserta mengalami peningkatan setelah mengikuti penyuluhan. Dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, diharapkan dapat terlihat adanya perubahan tingkat pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, baik dari segi pengertian, manfaat, jenis-jenis zat gizi, maupun contoh penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi ini menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Hasil evaluasi dalam kegiatan ini berupa nilai pre-test dan post-test sebagai berikut.



Gambar 6. Rata-Rata Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta

Gambar 6 menunjukkan bahwa rata-rata nilai *post-test* (26,75) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test* (23,32). Nilai *pre-test* memiliki rentang antara 18 hingga 27, sedangkan nilai *post-test* berada dalam kisaran 24 hingga 30. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan orang tua setelah mendapatkan penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ansori, 2022), yang mengatakan bahwa penyuluhan terkait gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting. Pemberian edukasi gizi pada ibu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting di *golden period* anak (Rachmah et al., 2020). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan disarankan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai stunting, diharapkan prevalensi stunting di Kecamatan Wironanggan dapat terus

menurun setiap tahunnya, sehingga stunting tidak lagi menjadi permasalahan gizi yang signifikan. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan disarankan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai stunting, diharapkan prevalensi stunting di Desa Wironanggan dapat terus menurun setiap tahunnya, sehingga stunting tidak lagi menjadi permasalahan gizi yang signifikan.

Pengetahuan yang baik pada seorang ibu berperan penting dalam menentukan perilaku ibu dalam memilih serta menyediakan makanan bagi anaknya, baik dari aspek mutu maupun jumlah. Dengan demikian, kebutuhan gizi anak balita dapat tercukupi dan status gizinya tetap optimal. Ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan memiliki keterkaitan yang kuat dengan tingkat pengetahuan dan pola perilaku ibu dalam mencukupi asupan gizi anak (Panjaitan & Astutik, 2021).

4. Kesimpulan

Kegiatan optimalisasi pengetahuan gizi seimbang melalui penyuluhan dengan tema “Isi Piringku” yang dilaksanakan kepada orang tua balita di Posyandu Desa Wironanggan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah menunjukkan hasil yang positif. Penyuluhan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep gizi seimbang, termasuk pengertian, manfaat, komponen zat gizi, serta contoh penerapan dalam bentuk visual seperti gambar “Isi Piringku”. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pengisian *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Rata-rata skor jawaban benar pada *post-test* meningkat menjadi 26,75 dari sebelumnya hanya 23,32 pada saat *pre-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil memberikan informasi dengan baik dan dipahami oleh peserta.

Namun, keberhasilan penyuluhan ini sebaiknya tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan saja. Agar tujuan akhir dari kegiatan ini tercapai, yaitu perbaikan status gizi balita, maka penyuluhan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan disertai dengan upaya pendampingan yang intensif kepada orang tua. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan benar-benar diikuti oleh perubahan perilaku yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, seperti pemilihan bahan makanan yang lebih bergizi, penyusunan menu seimbang untuk anak, dan penerapan pola makan sehat di rumah. Hasil dari perubahan perilaku tersebut diharapkan dapat tercermin dalam perkembangan status gizi balita yang lebih baik dan terpantau secara rutin di Posyandu.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dari Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Selain itu, terima kasih juga disampaikan kepada seluruh rekan-rekan tim KKN Wironanggan 2025 atas kerja sama, semangat, dan dedikasi yang luar biasa dalam merancang dan menjalankan kegiatan ini bersama-sama.

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat Desa Wironanggan, khususnya para orang tua balita yang telah bersedia menjadi peserta dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilaksanakan. Ucapan terima kasih juga secara ditujukan kepada bidan desa dan para kader Posyandu yang telah memberikan dukungan penuh sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan, serta turut berpartisipasi aktif dalam mendampingi peserta dan membantu kelancaran teknis di lapangan. Program pemberdayaan ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan pengetahuan serta praktik gizi seimbang di lingkungan masyarakat Desa Wironanggan.

Daftar Pustaka

- Ansori, M. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Stunting Pada Kelompok Masyarakat Di Desa Kelampaian Kecamatan Pontang Kabupaten Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i1.7>
- Arabia Anisa, N. R., Kustiani, A., Jalaludin Saleh, A., Studi Gizi, P., Kesehatan, F., Mitra Indonesia, U., Bandar Lampung, K., & Lampung, P. (2025). Pengaruh Edukasi Dengan Media Leaflet pada Ibu Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Balita Usia 3-5 Tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024. *JCRD: Journal of Citizen Research and Development*, 2(1).
- Baskoro, A. (2023, September 13). *Pemberian Makanan Tambahan pada Balita*. Kemenkes.
- BPS Sukoharjo. (2023). *Data Stunting Balita Kabupaten Sukoharjo Berdasarkan e-PPGBM (Jiwa)*, 2022-2023. BPS Sukoharjo. <https://sukoharjokab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjA5IzI=/data-stunting-balita-kabupaten-sukoharjo-berdasarkan-e-ppgbm.html>
- Fajar, S. A., Anggraini, C. D., & Husnul, N. (2022). Efektivitas pemberian makanan tambahan pada status gizi balita Puskesmas Citeras, Kabupaten Garut. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 30–40. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5975>

- Istiqomah, A., Masmur, K., Amali, R., & Tiawati, S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67–64. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.257>
- 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(02), 95–101. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i02.903>
- Panjaitan, C., & Astutik, E. (2021). *Counseling of Balanced Nutrition as an Effort to Increase Mother's Knowledge on Preventing Malnutrition (Case Study in Mojo Village, Kalitidu District, Bojonegoro Regency)*.
- Rachmah, Q., Indriani, D., Hidayah, S., Adhela, Y., & Mahmudiono, T. (2020). Pendidikan Gizi Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pencegahan Stunting Di Desa Gempolmanis Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur. *Amerta Nutrition*, 4(2), 165–170. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i2.2020.165-170>
- Supardi, N., Sinaga, T., Fauziah, Hasanah, L. N., Fajriana, H., & Parliani. (2023). *Gizi pada Bayi dan Balita* (A. Karim, Ed.; Vol. 1). Yayasan Kita Menulis.