



**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG BALITA DENGAN MEDIA LEAFLET PADA IBU
BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUUWATU**

***BALANCED NUTRITION COUNSELING FOR TODDLERS WITH LEAFLET MEDIA TO
MOTHERS OF TODDLERS IN THE PUUWATU HEALTH CENTER WORKING AREA***

Febriana Muchtar^{1*}

^{1*}Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari

^{1*}febrianamuchtar9@uho.ac.id

Article History:

Received: November 05th, 2023

Revised: December 04th, 2023

Published: December 8th, 2023

Abstract: *Toddlers are an age group that is vulnerable to nutritional problems. One of the factors causing nutritional problems is food intake that is not to the needs of toddlers. Maternal knowledge about balanced nutrition for toddlers is important so that the fulfillment of food intake and nutrients can fulfill to support the growth and development of toddlers. The purpose of the service activity is to provide information, knowledge, and understanding to mothers of toddlers about balanced nutrition for toddlers. This community service activity was carried out by counseling using the lecture method accompanied by leaflet media and questions and answers. Community service activities run smoothly and highly appreciated by the health center. Mothers of toddlers were excited and enthusiastically participated in counseling activities on balanced nutrition for toddlers. It is expected that mothers of toddlers can apply the principles of balanced nutrition in an effort to prevent nutritional problems in toddlers and disseminate information related to balanced nutrition for toddlers.*

Keywords: *Toddler, Balanced Nutrition, Leaflet, Counseling*

Abstrak

Balita termasuk kelompok umur yang rentan mengalami masalah gizi. Salah satu faktor penyebab masalah gizi adalah asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan balita. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita merupakan hal penting agar pemenuhan asupan makanan dan zat gizi dapat tercukupi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita. Tujuan kegiatan pengabdian adalah memberikan informasi, pengetahuan dan pemahaman kepada ibu balita tentang gizi seimbang balita. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan menggunakan metode ceramah disertai media leaflet dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan sangat diapresiasi oleh pihak puskesmas. Ibu balita bersemangat dan penuh antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang balita. Diharapkan ibu balita dapat menerapkan prinsip gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada balita serta dapat menyebarkan informasi terkait gizi seimbang balita.

Kata Kunci: Balita, Gizi Seimbang, Leaflet, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Anak berumur di bawah lima tahun atau yang lebih dikenal dengan istilah Balita adalah salah satu periode kehidupan sebelum memasuki usia sekolah. Periode kehidupan balita merupakan periode kehidupan emas yang mengalami pertumbuhan fisik, mental serta emosional anak. Kebutuhan anak yang memadai meliputi asah, asuh dan asih akan mempengaruhi kualitas hidup anak yang memegang peran penting dalam meneruskan pembangunan bangsa. Menurut (Rohani *et al.*, 2022) bahwa periode emas yang dijalani balita harus didukung dengan pemenuhan gizi yang sesuai sehingga pertumbuhan dan perkembangan balita optimal. Kekurangan gizi dimasa emas balita khususnya usia di atas 2 tahun bersifat tetap dan tidak dapat diperbaiki (*irreversible*).

Balita termasuk pada kelompok umur yang berisiko mengalami masalah gizi, oleh sebab itu asupan gizi balita perlu diperhatikan agar tercukupi sesuai kebutuhan balita. Kebutuhan gizi yang tidak seimbang akan menyebabkan terjadinya masalah gizi misalnya gizi buruk, gizi kurang maupun gizi lebih (Ati *et al.*, 2022). Saat ini Indonesia mengalami masalah gizi yang dikenal dengan istilah *triple burden malnutrition* atau tiga beban masalah gizi, yaitu stunting, wasting, obesitas dan kekurangan zat gizi mikro yaitu anemia karena kekurangan zat besi (Dwimawati, 2020). Berdasarkan data Survey Status Gizi Indonesia tahun 2022, angka kejadian masalah gizi pada balita yaitu *stunting* sebesar 21,6%, *wasting* 7,7 % dan *underweight* 17,1% dan balita yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 3,5% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2022).

Kejadian masalah gizi pada balita, khususnya gizi kurang dapat menghambat kemampuan kognitif, berdampak pada kehidupan saat dewasa dengan pertumbuhan yang tidak optimal dan berpengaruh terhadap kesehatan juga mental serta risiko kematian yang tinggi (Fitria & Sudiarti, 2021). Gizi lebih yang dialami balita juga dapat berdampak pada kesehatan balita. Kegemukan pada usia balita akan berlanjut sampai usia dewasa sehingga meningkatkan risiko terhadap berbagai penyakit tidak menular, misalnya diabetes melitus, gangguan terhadap hormon, gangguan tulnag, hipertensi, peyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular, mengalami *sleep apnea*. Selain itu juga mempengaruhi tumbuh kembang balita, khususnya pada perkembangan psikososial (Rahmadia & Mardiyah, 2023).

Terjadinya masalah gizi disebabkan karena pemenuhan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu rendahnya asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak juga zat gizi mikro seperti kekurangan zat besi, kurang Vitamin A dan Iodium (Sir *et al.*, 2021). Penyebab langsung kejadian masalah gizi pada balita adalah tidak memperoleh makanan yang memenuhi kriteria makanan atau menu berdasarkan prinsip gizi seimbang. Gizi seimbang adalah rencana menu sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis makanan yang beraneka ragam sehingga tubuh mendapatkan asupan gizi yang dibutuhkan. Selanjutnya makanan dengan kandungan zat gizi akan menjalankan fungsinya seperti pemeliharaan, memperbaiki berbagai sel dalam tubuh dan memegang peranan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita (Dewi & Ramadhini, 2021). Gangguan gizi pada balita dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan. Oleh karena itu, pengetahuan orang tua tentang gizi dan kesehatan merupakan kunci

keberhasilan baik atau buruknya status gizi balita.

Masalah gizi balita dapat dicegah melalui peningkatan pengetahuan ibu tentang cara pengaturan menu dan pemberian makanan balita dengan baik. Peningkatan pengetahuan orang tua, khususnya ibu dapat dilakukan dengan cara sosialisasi menggunakan metode penyuluhan disertai media penyuluhan sebagai alat untuk promosi kesehatan (Utamingtyas & Lestari, 2020). Beberapa bentuk edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Menurut (Sakinah & A'yun, 2023) bahwa edukasi gizi dengan media poster dan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita tentang gizi seimbang. Selanjutnya oleh (Nugroho *et al.*, 2023) bahwa edukasi dengan metode penyuluhan dan konseling dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita sebesar 90% tentang pemenuhan asupan zat gizi untuk balita. Hasil penelitian oleh (Oktavia *et al.*, 2023) diperoleh terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu balita dalam pemberian makanan bergizi untuk balita ($p < 0,05$). Berdasarkan uraian yang dijelaskan maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada ibu balita tentang gizi seimbang dan penerapannya dalam mempersiapkan menu untuk balita berdasarkan pedoman gizi seimbang.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 3 tahap, yaitu:

- 1. Tahap Perencanaan:** Tahap perencanaan dilakukan melalui serangkaian kegiatan yaitu analisis situasi, selanjutnya berdasarkan gambaran awal situasi pada lokasi kegiatan maka dilakukan identifikasi masalah. Berdasarkan masalah yang teridentifikasi maka dilakukan penyusunan rencana program yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan administrasi seperti permohonan izin pelaksanaan kegiatan serta merancang media edukasi dalam bentuk *leaflet*.
- 2. Tahap Pelaksanaan:** Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di saat pelaksanaan jadwal Posyandu Lalombaku tepatnya pada tanggal 2 November 2022.
- 3. Tahap Evaluasi:** Pada tahap ini evaluasi pelaksanaan penyuluhan dilakukan secara kualitatif, berdasarkan beberapa indikator yang memberikan gambaran terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian.

HASIL

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 2 November 2022 bertempat di posyandu Lalombaku Puuwatu Kota Kendari. Pelaksanaan kegiatan telah melalui permohonan izin administrasi dengan pihak Puskesmas Puuwatu. Kegiatan penyuluhan dilakukan mengikuti jadwal bulanan posyandu yang sudah dikoordinasikan dengan penanggung jawab pelaksanaan posyandu di wilayah kerja puskesmas Puuwatu. Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan diikuti dengan penuh antusias oleh ibu balita. Penyuluhan dengan menjelaskan tentang gizi seimbang untuk balita. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah disertai media *leaflet*. Komunikasi berlangsung dua arah dan ibu balita yang mengikuti kegiatan memperoleh pengetahuan tentang gizi seimbang untuk balita.

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan leaflet disertai penjelasan singkat tentang gizi seimbang untuk balita. Selama proses transfer informasi para ibu balita sangat antusias mendengarkan penjelasan dari materi yang terdapat pada *leaflet*. Kegiatan dilakukan pada praktikum Gizi Masyarakat Program Studi Gizi Universitas Halu Oleo. Didampingi oleh pihak Puskesmas Puuwatu dalam hal ini bidang Gizi, kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Pada akhir kegiatan dilakukan pembagian PMT untuk balita yang sudah memasuki tahap pemberian makanan tambahan. Proses pemberian edukasi dalam bentuk penyuluhan disertai dengan media *leaflet* dengan memberikan informasi pada setiap ibu yang sedang menunggu giliran untuk penimbangan balita serta yang sudah melakukan kegiatan posyandu. Setiap ibu mendapatkan giliran sehingga kegiatan penyuluhan dapat dilakukan dengan maksimal.



Gambar 1. Leaflet berisi informasi Gizi Seimbang untuk Balita



Gambar 2. Pembagian Leaflet berisi informasi Gizi Seimbang pada Ibu Balita

PEMBAHASAN

Periode usia balita terjadi pertumbuhan disertai perkembangan kognitif yang dapat mempengaruhi kecerdasan anak dan mempengaruhi periode kehidupan selanjutnya. Balita sangat membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan gizi yang tidak sesuai dapat menyebabkan masalah gizi pada balita. (Adha *et al.*, 2020) menyatakan bahwa kekurangan gizi pada masa anak-anak menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan juga gangguan perkembangan mental. Berbeda dengan anak dengan status gizi baik akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Ibu memegang peranan penting dalam pemenuhan gizi balita. Ibu adalah sosok yang bertanggung jawab dalam memilih, mengatur dan mengolah makanan keluarga. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan gizi yang baik agar makanan yang dikonsumsi keluarga termasuk balita sesuai dengan kebutuhan. Faktor pengetahuan ibu akan berpengaruh pada pola asuh, khususnya pola pemberian makan pada balita. Dalam pengasuhan, pengetahuan ibu dalam menyiapkan makanan sangat berkaitan dengan asupan gizi keluarga. Orang tua, terutama ibu akan membentuk perilaku makan serta preferensi terhadap suatu jenis makanan.

Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan berepengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memenuhi kebutuhan gizi balita. Pengetahuan gizi ibu akan nampak dari cara mengatur, menyediakan, memilih dan menghidangkan makanan untuk keluarga (Rahmanindar & Harnawati, 2020). Ibu memiliki peran yang besar dalam pola asuh makan balita. Dengan pengetahuan gizi yang baik maka penyajian makanan akan dibuat menarik sehingga dapat merangsang selera makan anak (Pratiwi *et al.*, 2021).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan serta kandungan zat gizi makanan yang disajikan untuk memenuhi asupan gizi. Pengetahuan gizi dapat diperoleh dari kegiatan pembelajaran yang disusun secara terencana pada kelompok tertentu dengan maksud untuk memberikan informasi terkait gizi dan diharapkan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku gizi yang lebih baik. Informasi dapat diberikan melalui metode penyuluhan baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Nadhiroh & Permatasari, 2022).

Pemenuhan asupan gizi balita dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan berdasarkan gizi seimbang. Sebagai upaya pencegahan masalah gizi, pemerintah melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 menjelaskan tentang Pedoman Gizi Seimbang. (Zalfani *et al.*, 2022) menyatakan bahwa gizi seimbang adalah suatu pedoman konsumsi makanan sehari-hari dengan kandungan gizi yang sesuai kebutuhan tubuh, baik dari jenis maupun jumlahnya. Selanjutnya menurut (Lestari & Sari, 2022) bahwa visualisasi prinsip gizi seimbang menyerupai piramida yang disebut dengan Tumpeng Gizi Seimbang. Konsep ini disusun sebagai pedoman memilih makanan dengan tepat, baik jenis maupun jumlahnya yang disesuaikan menurut kelompok usia mulai bayi, balita, remaja, usia subur serta lansia. Disamping itu disesuaikan pula dengan kondisi tertentu misalnya hamil, menyusui, tingkat aktifitas dan dalam kondisi sakit.

Penerapan gizi seimbang oleh ibu untuk memenuhi asupan makan balita harus sesuai

dengan pedoman yang diedarkan oleh pemerintah. Oleh sebab itu perlu dilakukan edukasi untuk menyampaikan informasi dalam bentuk penyuluhan agar ibu balita memahami dan mengerti tentang gizi seimbang balita. Susunan menu dengan konsep gizi seimbang mencakup jenis makanan yang dapat memberikan berbagai zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Sangat disarankan untuk mengonsumsi makanan beragam karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip 1) keanekaragaman atau variasi makanan, 2) kebersihan, 3) aktivitas fisik dan 4) berat badan normal. Penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizi dan mencapai status gizi optimal (Pratami *et al.*, 2016). Melalui penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan praktik pemberian makan balita sesuai pada pedoman gizi seimbang.



Gambar 3. Penjelasan Leaflet berisi informasi Gizi Seimbang untuk Balita

Penyuluhan dilakukan untuk mengubah perilaku dengan menyebarkan pesan-pesan kesehatan sehingga sasaran yakin dan paham yang akan mempengaruhi sikap dan tingkah laku (Iyong *et al.*, 2020). Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan menggunakan media promosi kesehatan. Berbagai jenis media kesehatan dapat digunakan untuk menyampaikan informasi yang dibutuhkan masyarakat, misalnya media elektronik seperti radio dan televisi juga media cetak (Utamingtyas & Lestari, 2020). Media penyuluhan dapat merangsang pikiran, perhatian serta perasaan dari kelompok yang menerima materi penyuluhan. Sekitar 75% materi dari media penyuluhan dapat diserap oleh kelompok sasaran, dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap serta perilakunya (Usmaran *et al.*, 2019).

Informasi sangat penting untuk peningkatan pengetahuan masyarakat dan dengan pengetahuan yang diperoleh dapat memberikan kesadaran untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan informasi pengetahuan yang diberikan. Berbagai metode penyampain informasi dapat diberikan dalam bentuk media seperti poster, *leaflet*, video, buku cerita, ceramah serta dalam

bentuk permainan. Media yang dipilih dapat membantu dalam proses edukasi agar lebih mudah dalam menerima pesan-pesan kesehatan pada kelompok sasaran (Wijaya *et al.*, 2021). Media edukasi harus dirancang, agar mudah dipahami oleh masyarakat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih media edukasi adalah materi edukasi, tingkat pendidikan peserta edukasi, luas wilayah tempat pelaksanaan kegiatan (Budiyanto, 2016).

Leaflet merupakan salah satu media yang dapat digunakan, hal ini disebabkan karena *leaflet* bersifat visual sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Mata merupakan panca indera yang paling banyak menyalurkan informasi ke otak (Herman *et al.*, 2020). *Leaflet* merupakan media edukasi yang dirancang dengan susunan kalimat singkat, padat dan mudah dipahami serta beberapa gambar sederhana (Muchtart *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan bahwa kegiatan penyuluhan pada ibu balita berhasil dilaksanakan dan mencapai target kegiatan yang diharapkan. Terdapat beberapa indikator keberhasilan kegiatan ini yang dapat dilihat melalui hal-hal berikut:

- a. Ibu balita di Posyandu Lalombaku wilayah kerja puskesmas Puuwatu mendapat informasi, baik secara langsung maupun dengan media *leaflet* tentang gizi seimbang balita.
- b. Bantuan disertai dukungan oleh pihak Puskesmas, ditunjukkan melalui pemberian izin untuk melakukan kegiatan pengabdian, mensosialisasikan kegiatan pengabdian serta turut serta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- c. Para ibu balita sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan sampai akhir kegiatan dan beberapa ibu balita aktif mengajukan pertanyaan terkait materi gizi seimbang yang dijelaskan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah kegiatan penyuluhan dapat menambah pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang yang tepat untuk balita, Ibu balita mendapatkan gambaran tentang menu balita berdasarkan prinsip gizi seimbang dan Ibu balita bersemangat dan penuh antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang balita. Ibu balita diharapkan dapat menerapkan prinsip gizi seimbang untuk balita sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada balita.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Puuwatu yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, serta bidang Gizi yang mendampingi selama kegiatan berlangsung. Terima kasih disampaikan kepada Ibu balita yang mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Adha, F., Nurafrinis, N., & Aprilla, N. (2020). Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi, penyakit infeksi dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak usia dini di tk negeri pembina kecamatan kampar tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 12–20.
- Ati, Y. L., Aspatria, U., & Boeky, D. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Desa Baumata Timur Kabupaten Kupang Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 164–178.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan KEMENTERIAN KESEHATAN RI. (2022). *Status Gizi SSGI 2022*.
- Budiyanto, M. A. K. (2016). Efektivitas Pemanfaatan Media Leaflet dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Mencuci Tangan dengan Sabun. *Jurnal, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang*.
- Dewi, S. S. S., & Ramadhini, D. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Bayi Dan Balita di Desa Joring Lombang Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 148–152.
- Dwimawati, E. (2020). GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN ANTROPOMETRI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS IBN KHALDUN BOGOR. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–55.
- Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 9–14.
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., & Jafar, N. (2020). Pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet Kemenkes terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik di smp negeri 1 nanusa kabupaten Talaud. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7).
- Lestari, Y., & Sari, R. A. (2022). Penyuluhan: Gizi Seimbang Saat Puasa Pada Kelompok Pkk Se-Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(2), 175–179.
- Muchtar, F., Nurmaladewi, N., Irma, I., & Hastian, H. (2021). Sosialisasi Menu Gizi Seimbang dengan Media Leaflet sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 di Kabupaten Buton Utara. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 173–180.
- Nadhiroh, H., & Permatasari, T. A. E. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Selama Pada Masa Pandemi Covid-19 Bagi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Gondrong, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 4(2), 63–68.
- Nugroho, R. F., Wardani, E. M., Wijayanti, E. J., & Pengge, N. M. (2023). PENDAMPINGAN IBU BALITA TENTANG PENTINGNYA GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI WILAYAH KELURAHAN MEDOKAN AYU KOTA SURABAYA. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1616–1619.
- Oktavia, C., Ekawaty, F., & Aryanty, N. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Pemberian Makanan Bergizi Pada Balita di Posyandu Kenanga Kelurahan Cempaka Putih Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal*

- Ners*, 7(2), 1561–1566.
- 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*, 4(4), 561–569.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita status gizi baik yang kesulitan makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125.
- Rahmadia, Z. R., & Mardiyah, S. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Balita di Kelurahan Sungai Bambu . *Hearty Jurnal Kesehatan MAsyarakat*, 11(1), 114–120.
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259–270.
- Rohani, S., Wardani, P. K., Umar, M. Y., Wahyuni, R., & Ayu, J. D. (2022). PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DI BALAI PEKON DESA PEKON TAMBAHREJO KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2022. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(1), 39–43.
- Sakinah, W., & A'yun, Q. (2023). BALITA SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN GIZI SEIMBANG. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 12441–12444.
- Sir, S. G., Aritonang, E. Y., & Jumirah, J. (2021). Praktik Pemberian Makanan dan Praktik Kesehatan dengan Kejadian Balita dengan Gizi Kurang. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 37–42.
- Usmaran, M. A., Mulyo, G. P. E., Hastuti, W., Hapsari, A. I., & Kaffah, Z. S. (2019). Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 76–87.
- Utamingtyas, 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.
- Wijaya, M. F., Aldilawati, S., & Arifin, F. A. (2021). Pengaruh Video dan Leaflet Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Orang Tua SDN Tonasa Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 9(2), 74–80.
- Zalfani, H. A., Khoirunnisa, R. T., Annisa, A. N., Wati, N. I., Salsabila, A. S., Cintia, F. F., Fatimah, N. K., Putri, A. M., Salsabila, E. S., & Gondosari, M. H. K. R. P. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita melalui Penyuluhan Gizi & Kesehatan di Posyandu Delima Singopuran Kartasura untuk Pencegahan Gizi Kurang dan Stunting. *Proceeding National Health Conference of Science*, 333–336.