

Mewujudkan Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Optimal Anak Di Desa Margaluyu Garut

Aghniya Salmadita¹, Athifah Ali Bukkar Mahfud², Dea Sopianti³, Desti Amelia⁴, Firda Alivia Fazhari⁵, Helvy Qurina Nursella⁶, Irfan Fauzi⁷, Jesica Ellenasari⁸, Lucky Muhammad Tegar⁹, Yusuf Cahya Irawan¹⁰, Dian Kusumawati¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Aghniya Salmadita

Email: aghniyasalmadita16@gmail.com

Abstrak

Pendidikan gizi pada anak di Indonesia masih menjadi tantangan serius. Memberikan makanan yang seimbang pada anak harus dengan bimbingan orang tua karena berpengaruh dan bisa mendorong kebiasaan makan sehat kepada anak. Posyandu merupakan sarana penting untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang gizi anak dan memberikan penyuluhan kepada ibu balita. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan pelatihan kepada kader posyandu. Hasil kegiatan sosialisasi tersebut menambah pengetahuan kader tentang tanda-tanda anak yang kurang gizi. Menjaga kesehatan gizi seimbang merupakan unsur mendasar dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit degeneratif. Di tengah tingginya prevalensi masalah gizi di masyarakat, terutama di daerah dengan keterbatasan akses informasi dan sumber pangan bergizi, diperlukan peningkatan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang prinsip gizi seimbang kepada masyarakat di Desa Margaluyu, Kecamatan Leles, Garut. Pemilihan topik didasari oleh tingginya prevalensi stunting dan penyakit terkait gizi di wilayah tersebut, yang mengindikasikan perlunya intervensi untuk memperbaiki pola makan kebiasaan gizi. Metode pelaksanaan pengabdian ini meliputi penyuluhan melalui seminar dan pelatihan memasak dengan bahan pangan lokal bergizi. Kegiatan ini melibatkan peran serta aktif dari masyarakat dan pemangku kepentingan setempat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah menghasilkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan menerapkan pola makan yang lebih sehat. Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini telah berhasil meningkatkan kesadaran dan mempromosikan praktik gizi sehat di Desa Margaluyu, Kecamatan Leles, dengan harapan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan status gizi dan kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Kata kunci - Seminar, Gizi Seimbang, Pola Makan Optimal

Abstract

Nutrition education for children in Indonesia is still a serious challenge. Providing balanced food to children must be with parental guidance because it influences and can encourage healthy eating habits in children. Posyandu is an important means to monitor children's growth and development. This community service aims to improve the knowledge of posyandu cadres about child nutrition and provide counseling to mothers of toddlers. The method used is socialization and training for posyandu cadres. The results of the socialization activity increased the cadres' knowledge about the signs of malnutrition in children. Maintaining balanced nutritional health is a fundamental element in improving the quality of life and preventing various degenerative diseases. Amid the high prevalence of nutritional problems in the community, especially in areas with limited access to information and nutritious food sources, it is necessary to increase understanding of the importance of balanced nutrition. This community service aims to provide education about the principles of balanced nutrition to the community in Margaluyu Village, Leles District, Garut. The selection of topics was based on the high prevalence of stunting and nutrition-related diseases in the area, which indicates the need for intervention to improve nutritional habits.

The implementation method of this service includes counseling through seminars and cooking training with nutritious local food ingredients. This activity involves the active participation of the community and local stakeholders. This community service activity has resulted in increased community knowledge about the importance of consuming nutritious food and implementing a healthier diet. Overall, this community service has succeeded in increasing awareness and promoting healthy nutrition practices in Margaluyu Village, Leles District, with the hope of contributing to improving the nutritional status and health of the community as a whole

Keywords - Seminar, Balanced Nutrition, Optimal Diet

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan faktor kunci dalam menunjang tumbuh kembang anak. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kognitif yang signifikan, serta peningkatan aktivitas fisik dan mental (Jusriani dkk., 2023). Asupan gizi yang cukup dan seimbang diperlukan untuk memastikan anak mencapai potensi maksimalnya baik secara fisik, intelektual, dan emosional. Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam menunjang tumbuh kembang anak yang optimal dan memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Namun masih banyak anak usia sekolah dasar di Indonesia yang menghadapi permasalahan gizi kurang dan gizi lebih. Seminar dan edukasi gizi seimbang sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dan orang tua akan pentingnya pola makan sehat.

Kebiasaan makan yang baik belum tentu makanan tersebut mengandung asupan gizi yang benar dan sehat. Banyak anak yang pola makannya baik namun jumlah dan komposisi zat gizinya tidak memenuhi syarat gizi seimbang. Asupan gizi seimbang dari makanan berperan penting dalam tumbuh kembang anak (Mentari & Hermansyah, 2018). Pola makan merupakan bagian terpenting dalam mengatasi stunting (Kemenkes RI, 2023). Menerapkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengedepankan prinsip jenis pangan, jumlah dan keanekaragaman pangan untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi. Unsur-unsur yang harus dipenuhi untuk melaksanakan pola makan gizi seimbang antara lain kuantitas yang cukup, kualitas, kandungan berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral), serta kemampuan menyimpan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Simamora & Kresnawati, 2021).

Nutrisi merupakan sumber energi terpenting bagi organisme hidup. Aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan energi sehingga memerlukan asupan makanan yang cukup. Saat kita melakukan aktivitas, terutama olahraga, terjadi perubahan fisiologis dan metabolisme berikut yang memengaruhi kinerja seperti Pengaturan kekuatan otot rangka fungsi hormonal, dan ketersediaan simpanan energi tubuh. Perubahan respon tubuh dipengaruhi oleh intensitas latihan, waktu latihan, dan kondisi alam geografis. Asupan makanan sebelum, selama dan setelah latihan memegang peranan yang sangat penting.

Mengonsumsi sayuran yang mengandung vitamin, mineral, dan serat merupakan indikator sederhana dari pola makan seimbang. Pada saat yang sama, asupan karbohidrat, protein, lemak, dan buah juga terpenuhi. Menurunnya kualitas konsumsi pangan rumah tangga yang ditandai dengan terbatasnya akses terhadap sumber pangan seperti protein, vitamin, dan mineral akan mengakibatkan terjadinya defisiensi gizi baik makro maupun mikro (Nasikhah & Margawati, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang anak antara lain pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pendapatan keluarga, jumlah anak dan pola asuh ibu. Di antara faktor-faktor tersebut, faktor yang paling berpengaruh adalah pendapatan rumah tangga (Putri dkk., 2015). Ibu yang berpendidikan tinggi seringkali bekerja sehingga mengakibatkan waktu pengasuhan anak menjadi terbatas sehingga kurang memperhatikan asupan makanan anaknya. Hal ini mempengaruhi kebutuhan gizi anak kecil serta tumbuh kembangnya. Tingkat sosial ekonomi suatu keluarga berkaitan dengan daya beli keluarga tersebut. Kemampuan suatu keluarga dalam membeli pangan juga tergantung pada besar kecilnya pendapatan rumah tangga tersebut, harga pangan dan pengelolaannya. Terbatasnya pendapatan keluarga juga akan menentukan kualitas makanan bagi anak usia dini, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Nasikhah & Margawati, 2012).

Tercapainya gizi yang baik dan seimbang akan menurunkan kejadian stunting pada anak (Simamora & Kresnawati, 2021). Asupan gizi yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi langsung keterlambatan perkembangan. Pencegahan stunting pada anak diharapkan dengan memenuhi kebutuhan gizi dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Hidajat, 2019).

Sebagai Upaya untuk mengenalkan gizi seimbang sejak dini kepada masyarakat terutama anak-anak Desa Margaluyu, Kecamatan leles, Kabupaten Garut. Maka kelompok 21 KKN Universitas Muhammadiyah Bandung berinisiatif untuk mengadakan seminar “Mewujudkan Pola Makan 5 Bintang Untuk Kesehatan Optimal Anak” yang di dalamnya memuat materi mengenai pola makan yang seimbang, asupan kebutuhan makanan yang benar serta pemberian contoh makanan sehat dan bergizi kepada anak-anak. Sehingga nantinya semua elemen Masyarakat, khususnya orang tua dan anak-anak di Desa Margaluyu bisa memahami asupan yang bergizi dan bisa mempraktikkannya kepada anak-anaknya dalam rangka pemenuhan gizi seimbang.

METODE

Tempat dan Waktu Pelaksanaan:

Pengabdian ini dilaksanakan di aula kantor desa yang berlokasi di Kp. Cigasti Girang, Desa Margaluyu, Kecamatan Leles, Kabupaten Garut. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada hari Sabtu, 7 september 2024.

Masyarakat Sasaran:

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu kader Posyandu Desa Margaluyu, yang harapannya akan kembali memberikan edukasi kepada masyarakat terutama anak-anak. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan serta memberikan pemahaman kepada para orang tua tentang pentingnya pola makan seimbang untuk mewujudkan gizi yang optimal, sehingga mereka dapat mengenal manfaat serta pentingnya menjaga pola makan dan asupan gizi yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari pada anak.

Tahapan Kegiatan:

Tahapan pertama yang dilakukan yaitu survey mengenai masalah yang ada di desa untuk menjadi fokus program kerja yang akan di laksanakan. Berdasarkan beberapa informasi yang didapatkan adanya permasalahan stunting pada anak-anak di Desa Margaluyu dengan adanya peningkatan perbaikan dengan adanya pola makan seimbang.

Tahapan kedua yaitu pra pelaksanaan yang dilakukan dengan koordinasi dengan ketua TP.PKK, dan penyebaran undangan kepada ibu-ibu kader posyandu di Desa Margaluyu. Serta perizinan lokasi pada staff desa untuk menggunakan aula dan logistik desa.

Tahapan ketiga yaitu kegiatan seminar yang dilaksanakan di aula desa margaluyu, yang dihadiri oleh 26 peserta yang merupakan ketua dan anggota kader posyandu Desa Margaluyu cempaka 1-8. Kemudian dilakukan penyampaian materi mengenai Pola Makan 5 Bintang Untuk Kesehatan Optimal Anak serta pembagian contoh makanan 5 bintang untuk anak-anak yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan kalsium. Selanjutnya dilaksanakan sesi tanya jawab dengan pemateri yaitu ibu Nurmala Sari, A.Md.Gz.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemenuhan gizi seimbang mencakup konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).



Gambar 1.
Suasana Saat Seminar Berlangsung

Pada gambar 1 terlihat suasana seminar “Mewujudkan Pola Makan 5 Bintang Untuk Kesehatan Optimal Anak” yang dihadiri oleh 26 peserta yang merupakan 65% tamu undangan yang terdiri dari ketua dan anggota kader posyandu Desa Margaluyu. Dengan harapan penyampaian materi yang dilakukan dapat diaplikasikan kembali pada masyarakat pada kegiatan posyandu dengan pemberian PMT yang memenuhi kebutuhan gizi pada anak.

Gizi seimbang adalah kombinasi menu makanan sehari-hari yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada awalnya gizi seimbang dikenal dengan sebutan 4 sehat 5 sempurna, kini dikenal dengan sebutan 5 bintang yang terdiri dari 5 unsur gizi yaitu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Pola makan 5 bintang diberikan pada bayi yang berusia 9-12 bulan. Pada usia ini, bayi membutuhkan makanan yang lebih kompleks dan beragam lagi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan mengembangkan rasa pada makanan.

Selain itu gizi seimbang merupakan suatu susunan pangan yang dikonsumsi sehari-hari dengan kandungan zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Perlu kita ketahui bahwa terdapat beberapa hal untuk mengenal gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang. Keempat pilar ini merupakan suatu prinsip dasar dari gizi seimbang yang terdiri dari mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Sebagian besar dari suatu konsep gizi seimbang terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal dengan “Isi Piringku” yang dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014 (Harjani 2024).

Isi piringku merupakan suatu komponen yang meliputi makanan pokok, lauk pauk, buah, sayur dan minuman. Secara visual isi piringku mencakup makanan-makanan yang dikonsumsi untuk selai makan yang didalamnya terdiri dari 50% sayur dan buah serta 50% makanan pokok dan lauk pauk. Maksud dalam penjelasan ini disampaikan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan begitu juga makanan pokok harus lebih besar dari lauk pauk. Cara menerapkan pesan mengenai isi piringku ini yaitu dengan mengonsumsi kelima kelompok pangan tersebut setiap hari atau setiap kali makan. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.

Pola makan seimbang 5 bintang dalam isi piringku dapat diwujudkan dengan makanan sederhana tetapi dapat mencakup semua kebutuhan anak dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Karbohidrat dikonsumsi dalam jumlah paling banyak dari pada menu lainnya yang berguna sebagai sumber energi dalam melakukan aktivitas. Umumnya, terdapat karbohidrat atau makanan pokok yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, seperti nasi, singkong, sagu, dan umbi lainnya. Karbohidrat dikenal pula dengan sebutan zat pembakar karena berguna sebagai sumber tenaga atau bahan bakar untuk manusia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Selanjutnya yaitu protein yang terbagi menjadi protein hewani dan protein nabati. Dimana protein hewani berguna untuk regenerasi sel, yaitu menggantikan sel-sel yang telah lama atau rusak dengan sel yang baru. Contoh lauk-pauk yang biasa dikonsumsi sehari-hari seperti tempe, tahu, ayam, ikan, telur, daging, dan lain sebagainya. Sedangkan pada protein nabati bermanfaat dalam mencukupi kebutuhan zat pengatur dalam tubuh manusia. Zat pengatur merupakan zat yang

mengurus metabolisme (kerja tubuh) manusia. Beberapa contohnya yaitu kacang-kacangan, misalnya kacang panjang, buncis, kapri, dan sebagainya. Serta sayur-sayuran seperti sayur berwarna hijau seperti, bayam, kangkung, kacang panjang, sawi hijau serta pada sayuran berwarna jingga seperti wortel, tomat Dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan zat pengatur dalam tubuh. Buah-buahan memiliki kandungan vitamin yang sangat baik untuk mengatur metabolisme tubuh. Jenis buah yang bisa dikonsumsi seperti jeruk, semangka, melon, apel, pepaya, belimbing, pisang, jambu, mangga, buah naga, dan sebagainya (Silvia, V., & Fajar, M., 2023).



Gambar 2.

Contoh Makanan 5 Bintang

Pada gambar 1 merupakan contoh dari makanan 5 bintang dengan karbohidrat yang digunakan yaitu nasi, protein hewani yaitu telur dan susu, kemudian protein nabati dan sayur-sayuran terdapat pada capcay yang terdiri dari wortel, brokoli, kol, dan sawi, serta buah-buahan yaitu jeruk. Dengan begitu dalam 1 kotak makanan telah memenuhi gizi seimbang dengan pola 5 bintang.



Gambar 3.

Penyampaian Materi yang Diberikan Oleh Pemateri

Perlu kita ketahui bahwa masalah gizi masih hangat dibicarakan di Indonesia karena hal ini telah menjadi suatu masalah yang penting dan harus selalu diperhatikan. Terlebih masih banyak juga negara-negara yang mengalami *double burden* pada masalah gizi. Hal ini menimbulkan suatu makna bahwa suatu negara masih terus menerus menghadapi permasalahan mengenai kurang gizi, namun disisi lain terdapat masalah gizi lebih bahkan obesitas. Maka dari itu, pemerintah di Indonesia meluncurkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) di tahun 2014 sebagai langkah awal dalam mencari suatu strategi dalam pemecahan masalah (Wicaksana, Wulandari, and Kartika 2024).

Setiap anak tentunya memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda karena tubuh mereka yang berkembang secara berbeda. Ketika tubuh mereka yang kurang bahkan tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, maka tubuh tidak akan dapat menjalankan fungsinya secara baik. Dengan adanya hal tersebut, maka pastinya dapat menimbulkan suatu gejala, gejala pada kasus kekurangan gizi yang paling umum terjadi adalah penurunan berat badan, mudah lelah, gusi dan mulut yang sering berdarah atau mengalami luka, pipi dan mata yang terlihat cekung, serta mudah merasa kepinginan. Selain itu, kekurangan gizi juga dapat menyebabkan gangguan pada otot. Hal inilah yang dapat menyebabkan terjadinya keseringan mengalami kram pada otot. Gangguan pada otot terjadi diakibatkan kekurangan magnesium. Kondisi ini disertai dengan kesulitan untuk tidur atau rasa nyeri

yang cukup mengganggu. Kekurangan gizi bukan hanya dapat menyebabkan gangguan kesehatan atau pertumbuhan pada anak, tetapi kekurangan gizi ini juga dapat menyebabkan seseorang mengalami beberapa penyakit lain yang menjadi komplikasi dari kekurangan nutrisi.

Pola makan yang seimbang merupakan suatu hal yang sesuai dengan pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan serta diikuti bahan makanan yang tepat sebagai upaya dalam mewujudkan status gizi yang baik pada anak (Cahyati, 2024). Maka dari itu, untuk mewujudkan pola makan yang sehat dengan gizi seimbang dapat diwujudkan melalui konsumsi menu masakan Ibu, karena masakan Ibu yang kemudian dapat dikontrol seberapa banyak nutrisi dan gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang digunakan. Selain itu juga, Ibu dapat memilih bahan makanan yang segar sehingga nutrisi yang terdapat pada makanan itulah yang akan diserap dengan maksimal oleh tubuh anak nantinya. Harus kita ketahui bahwasannya konsumsi menu masakan Ibu merupakan salah satu cara untuk kemudian dapat membentuk pola makan seimbang karena menu masakan Ibu dibuat berdasarkan kebutuhan anak dan pemilihan bahan yang berkualitas untuk mewujudkan status gizi baik pada anak.

KESIMPULAN

Program Seminar “Mewujudkan Pola Makan 5 Bintang Untuk Kesehatan Optimal Anak” yang dilaksanakan di aula kantor desa yang berlokasi di Kp. Cigasti Girang, Desa Margaluyu, Kecamatan Leles, Kabupaten Garut dapat berjalan dengan baik. Berdasarkan hasil kegiatan seminar kepada ibu-ibu kader posyandu Desa Margaluyu dapat disimpulkan ibu-ibu sangat berantusias dan berpartisipasi secara aktif pada seluruh rangkaian kegiatan seminar Kesehatan gizi. Pada kegiatan seminar ini ibu-ibu dapat memahami dan mengetahui bahwa pentingnya asupan gizi dan pola makan yang seimbang untuk Kesehatan anak-anak.

Program seminar tentang “Mewujudkan Pola Makan 5 Bintang Untuk Kesehatan Optimal Anak” sebaiknya bisa disampaikan langsung oleh ibu-ibu kader posyandu kepada masyarakat desa secara berkelanjutan, tidak hanya satu kali kegiatan akan tetapi disetiap bulan saat program posyandu berjalan. Seminar ini sebaiknya dapat menjadi bagian dari agenda rutin desa karena mengingat masih banyak masyarakat terutama orang tua anak yang belum mengetahui pentingnya gizi seimbang. Sehingga akan memberikan sudut pandang yang lebih luas tentang bagaimana caranya mewujudkan pola makan dan gizi seimbang untuk kesehatan optimal anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami semua dapat menyelesaikan jurnal ini dengan baik. Dalam penyusunan jurnal ini, penulis tidak luput dari berbagai kesulitan dan hambatan, namun atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak akhirnya penulisan jurnal ini dapat terselesaikan. Penulis ucapkan terima kasih kepada kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Bandung dan dosen pembimbing lapangan Ibu Dian Kusumawati, M.Pd yang telah mendukung terselesaikannya jurnal ini, dan penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat pada pembuatan jurnal ini karena tanpa adanya bantuan, dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak, jurnal ini tidak akan terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, Nika. 2024. “Analisis Menu Bekal Anak Terhadap Kualitas Gizi Anak.” *Jambura Early Childhood Education Journal* 6 (2): 316–27. <https://doi.org/10.37411/jecej.v6i2.3208>.
- Harjani, Haryanti Jaya. 2024. “PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI DI DESA CIBEUTEUNG MUARA KECAMATAN CISEENG KABUPATEN BOGOR PROVINSI JAWA BARAT.” *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education* 7 (1): 84–106. <https://doi.org/10.29300/ja.v7i2.4416>.
- Hidajat, A. F. (2019). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan Dan Penerapan Pola Hidup Bersih Sehat Di Paud Tunasmulya Desa Pabean Kecamatan Dringu

- Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 1(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.51747/abdipancamarga.v1i1.480>
- Jusriani, R., Zulfitriwati, & Irintiana. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Locus Abdimas*, 1(2), 1–4. <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA>
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2023, Mei). *Stunting dan Pencegahannya*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mentari, S., & Hermansyah, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu. *Pontianak Nutrition Journal* , 1(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.275>
- Nasikhah, R., & Margawati, A. (2012). Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24 - 36 Bulan Di Kecamatan Semarang Timur. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 176–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.738>
- Putri, R. F., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <http://jurnal.>
- Silvia, V., & Fajar, M. (2023). Sosialisasi Pentingnya Mengonsumsi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Kepada Anak Sekolah Dasar. *Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (SIKEMAS)*, 1(4), 163-168.
- Simamora, R. S., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 1693–6868. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>
- Wicaksana, Willy Arya, Gita Wulandari, and Dhian Satria Yudha Kartika. 2024. "Mewujudkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Cuci Tangan, Pola Makan Sehat, Dan Pengelolaan Sampah." *Pandawa : Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat* 2 (1): 143–51. <https://doi.org/10.61132/pandawa.v2i1.461>.