



## Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita

Meti Kusmiati<sup>1</sup>, Diffa Khaidiza Dhiazahra<sup>2</sup>, Puput Novianti<sup>3</sup>,  
Raden Erliza R.F.<sup>4</sup>, Syafitri Ariyani<sup>5</sup>, Zahra Althafah<sup>6</sup>

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

Email : [metikusmiati40@gmail.com](mailto:metikusmiati40@gmail.com)

**Abstract.** *Balanced nutrition is daily food intake whose types and amounts of nutrients are in accordance with the body's needs. Fulfillment of nutrients obtained from daily food must pay attention to the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior, and maintaining a normal body weight to prevent nutritional problems. To increase the knowledge of mothers under five regarding balanced nutrition, especially mothers under five in RW 02 Sirnagalih Village. This activity was carried out using a sampling method by sampling 25 respondents to obtain research results, so in this study used T test analysis in the pre test and post test with a p value <0.05. The results of statistical test calculations using a computerized system, namely using the SPSS application, obtained a value of  $t = -3.361$  and  $p = 0.003$  ( $p < 0.05$ ). The research results showed that respondents' knowledge increased after completing the counseling compared to before the counseling. The results obtained were 40% knowing about balanced nutrition then it became 72% after counseling. From community service activities in the field of theory/material delivery the results are quite good and acceptable. The results of this research can be concluded to provide health education to increase the knowledge of mothers of toddlers regarding balanced nutrition in RW 02 Sirnagalih Village.*

**Keywords :** *Balanced Nutrition, Knowledge, Toddlers*

**Abstrak.** Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang khususnya ibu balita di RW 02 Desa Sirnagalih. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel dengan sampling 25 responden untuk mendapatkan hasil penelitian, maka dalam penelitian ini menggunakan Analisa uji T pada pre test dan post test dengan p value <0,05. Hasil dari perhitungan uji statistik dengan menggunakan system komputerisasi yaitu menggunakan aplikasi SPSS, di peroleh nilai  $t = -3.361$  dan  $p = 0.003$  ( $p < 0,05$ ). Didapatkan hasil bahwa pengetahuan responden meningkat pada saat selesai penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan. Di dapatkan hasil sebanyak 40% mengetahui tentang gizi seimbang kemudian menjadi 72% setelah penyuluhan. Dari kegiatan pengabdian masyarakat dibidang teori/ penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat terima. Hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang di RW 02 Desa Sirnagalih.

**Kata Kunci :** Balita, Gizi Seimbang, Pengetahuan

### PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi. Pada prinsipnya gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur (Supardi & dkk, 2023). Balita merupakan masa penting dalam tumbuh kembang anak yang akan menentukan perkembangan masa depannya. Ketepatan pemberian makanan pada balita dipengaruhi oleh pengetahuan ibu mengenai gizi, mengingat ibu sebagai

pemberi makanan utama bagi keluarga. , Asupan gizi balita juga dapat mempengaruhi status gizi(Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017). Selain itu juga balita sangat pasif terhadap asupan makannya sehingga balita akan sangat bergantung pada orang tuanya(Pratiwi et al., 2016). Sehingga Peran keluarga sangat penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita(Fitriyani et al., 2011). Salah satu penyebab terjadinya gizi buruk dan stunting yaitu perilaku dan praktek orang tua dalam pemberian makanan pada bayi dan anak yang kurang baik(Pribadi et al., 2023)

Masa bayi dan anak adalah masa mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan sangat penting sebagai landasan yang menentukan kualitas generasi penerus bangsa(Haryadi et al., 2018). Bayi dan balita dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya membutuhkan nutrisi yang seimbang serta adekuat untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Komposisi makanan untuk mencapai pangan optimal pun berbeda sesuai usia, sehingga harus diperhatikan secara rinci bagaimana pola makan yang baik(Heidelberg, 2016)

Status gizi adalah status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient(Gizi et al., 2018). Zat gizi juga merupakan bagian dari ikatan kimia yang diperlukan dimiliki oleh tubuh untuk agar dapat melakukan tugas pada fungsinya yaitu yakni sebagai dengan menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan pada tubuh serta juga mengatur dalam mengarahkan suatu proses kehidupan(Mayang Sari et al., 2022). Perlu dipahami bahwa status gizi bisa diartikan suatu keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi(Baculu, 2017)

Dunia saat ini masih dihadapkan dengan permasalahan kelaparan dan kekurangan gizi. Menurut laporan Food and Agriculture Organization (FAO), jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia mencapai 768 juta orang pada 2020, naik 18,1% dari tahun sebelumnya sebesar 650,3 juta orang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan, kekurangan gizi menjadi salah satu ancaman berbahaya bagi kesehatan penduduk dunia. Kekurangan gizi diperkirakan menjadi penyebab utama dari 3,1 juta kematian anak setiap tahun(Nation, 2020)

Penderita gizi kurang di Indonesia sebanyak 24,4% dimana data tersebut didapat dari data statistik Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. Di tingkat Nasional terdapat 76,178 orang menderita gizi buruk yang dialami oleh anak dibawah usia 5 tahun atau balita. Menurut WHO, setiap harinya ada 17,289 kasus kematian anak yang disebabkan karena kelaparan dan kurang gizi. Balita yang mengalami kurang energi protein (KEP) di Indonesia

meningkat menjadi 1,8 juta pada tahun 2017. Data tersebut diperoleh dari UNICEF tahun 2018(Munir et al., 2023)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan provinsi Jawa Barat (2016), dengan hasil penimbangan untuk klasifikasi Berat Badan Sangat Kurang sebanyak 21.563 Balita (0,65%), untuk klasifikasi Berat Badan Kurang sebanyak 180.147 Balita (5,46%)(Kusumaningtiar & Harna, 2019)

Berdasarkan data studi pendahuluan dimana terdapat 8 dari 10 ibu balita yang kurang mengerti mengenai pentingnya gizi seimbang pada balita sehingga balita tersebut tidak mengalami peningkatan berat badan. Dengan demikian, Kebutuhan gizi untuk anak pada awal masa kehidupannya merupakan hal yang sangat penting. Masalah status gizi pada balita dipengaruhi oleh beberapa faktor langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung dipengaruhi oleh makanan anak dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung diantaranya adalah sosial ekonomi dan terbatasnya pengetahuan keluarga terutama ibu mengenai status gizi pada anak balita. Sebagian besar keluarga hanya mengetahui balita harus diberikan makanan sama halnya dengan orang dewasa tiap harinya. Edukasi gizi sangat penting bagi para ibu yang memiliki balita agar dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan memilih bahan makanan dan menyajikan menu sehat gizi seimbang(Yuhansyah, 2019)

## **MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang ada dapat dikemukakan timbul permasalahan yang menarik untuk melakukan penyuluhan terhadap masyarakat, dimana kurangnya pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan yaitu Metode Ceramah penggunaan penyampain materi informasi mengenai Gizi Seimbang Pada Balita dengan menggunakan pemaparan secara langsung disertai booklet , poster, dan metode Tanya Jawab serta pemberian kuisioner seputar Gizi Seimbang melalui pretes dan posttest dengan 10 pertanyaan diakhiri dengan dokumentasi kegiatan.

## **HASIL**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu penyuluhan edukasi tentang pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang di RW 02 Desa Sirnagalih. Penyuluhan ini dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah, beridiskusi dengan responden

penyuluhan. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan diberikan beberapa materi tentang gizi seimbang, yaitu definisi, isi piringku, prinsip gizi seimbang dan cara pencegahan.

Sebelum diberikan materi gizi seimbang pada balita, responden diberi soal pre test mengenai pengetahuan responden terkait gizi seimbang. Soal pre test yang diberikan berjumlah 10 soal untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang pada balita sebelum diberikan penyuluhan. Setelah diberi soal pretest dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhir diberi soal post test untuk mengetahui apakah pengetahuan responden meningkat setelah diberikan penyuluhan

Tabel 1. Distribusi frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Pre test

Pengetahuan	Pretest	
	N	(%)
Baik	10	40.0
Kurang Baik	15	60.0
Total	25	100

Berdasarkan tabel 1, dari 25 responden yang mengikuti pretest, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik sebanyak 10 orang (60%) dan 15 orang (40%) memiliki pengetahuan yang baik terhadap Gizi seimbang pada balita

Tabel 2. Distribusi frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Post test

Pengetahuan	Pretest	
	N	(%)
Baik	18	72.0
Kurang Baik	7	28.0
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 2, pengetahuan setelah diberi edukasi dari 25 yang mengikuti pretest, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang baik menurun 7 orang (28%) dan 18 responden (72%) meningkat yang memiliki pengetahuan baik terhadap gizi seimbang pada balita.

Tabel 3. Skor pretest dan posttest

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Pretest	1.40	0.500
Posttest	1.72	0.458

Berdasarkan Tabel 3, dari uji analisis sampel paired yang diperoleh dapat dilihat dari rata – rata hasil pre test sebesar 1.40 menjadi 1.72 dengan jumlah kenaikan poin 0.32

Tabel 4. Hasil Analisa Uji T

Pengetahuan	Mean Selisih	Standar Deviasi	Nilai T	P value
Pretest - posttest	- 0.320	0.476	- 3.361	0,003

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai T – 3.361 dan P = 0,003 ( $p < 0,05$ ), artinya ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antar sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada ibu balita.

## PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan ini menunjukkan terbentuknya 5 orang kader RW 02 Desa Sirnagalih serta 25 orang peserta ibu yang memiliki Balita dengan penyuluhan ini terbentuknya kematangan serta pengalaman dalam menangani dan mencegah gizi buruk pada balita. Kondisi ini mendukung peran kader dalam memberikan edukasi dan penampungan kepada masyarakat khususnya ibu balita. Hal ini sesuai atau sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kuswanti & Azzahra, 2022) status gizi balita dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor pengetahuan ibu dimana pengetahuan gizi sangat penting untuk dipahami dan dimengerti terutama bagi ibu yang memiliki anak balita, karena ibu tersebut harus bisa mengetahui tentang kebutuhan gizi bagi balitanya. Makanan bergizi adalah makanan yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh (Sunarti et al., 2019)

Pola makan seimbang adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu dengan seimbang (Wicaksana & Rachman, 2018). gizi untuk anak pada awal masa kehidupannya merupakan hal yang sangat penting. Masalah status gizi pada balita dipengaruhi oleh beberapa faktor langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung dipengaruhi oleh makanan anak dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung diantaranya adalah sosial ekonomi dan terbatasnya pengetahuan keluarga terutama ibu mengenai status gizi pada anak balita. Sebagian besar keluarga hanya mengetahui balita harus diberikan makanan sama halnya dengan orang dewasa tiap harinya (Yuhansyah, 2019)

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan status gizi balita yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor eksternal terdiri dari pendidikan orang tua, jenis pekerjaan, pendapatan orang tua, ketersediaan pangan, pola makan, dan pengetahuan Ibu tentang gizi itu sendiri. Faktor yang sangat umum adalah kurangnya tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi balita. Pengetahuan orang tua

khususnya Ibu sangatlah berperan penting dalam status gizi balita (Economics et al., 2020). Kedudukan ibu rumah tangga yang juga berperan sebagai pengasuh anak sangat menentukan dalam terjadinya kurang kalori protein pada anak balita. Oleh karena itu menarik untuk dipelajari keterlibatan ibu yang mempunyai anak balita gizi buruk dalam kegiatannya di luar rumah (*status gizi anak balita da keterlibatan*, n.d.)

Balita memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhannya yang cepat pada periode emas terutama pada 1000 hari pertama kehidupan meliputi masa di dalam kandungan dan masa setelah bayi lahir sampai usia dua tahun (Syaiful Bachri, 2020). Pemenuhan gizi seimbang setiap hari diperoleh mulai saat makan pagi (sarapan). Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi. Kebiasaan sarapan sangat penting karena dapat memenuhi 1/3 dari kebutuhan gizi sehari terutama energi (BPOM RI, 2019)

Upaya penanganan gizi buruk diantaranya Meningkatkan cakupan deteksi dini gizi buruk melalui penimbangan bulanan balita di posyandu, Menyediakan Pemberian Makanan Tambahan pemulihan (PMT-P) kepada balita kurang gizi dari keluarga miskin, Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan asuhan gizi kepada anak (ASI/MPASI), Memberikan suplemen gizi (kapsul vitamin A) kepada semua balita (kementerian kesehatan, n.d.). mencuci tangan secara baik dan benar juga salah satu upaya pencegahan gizi buruk, karena mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi juga agar tubuh tidak terkena kuman (Firmansyah, 2022). Penilaian Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan secara antropometri. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan murah. Pengukuran antropometri adalah pengukuran yang digunakan untuk menentukan keadaan gizi balita (Irawan et al., 2020)

Konseling gizi dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu balita gizi buruk<sup>12</sup>. Pemberian Konseling gizi dapat dijadikan sebagai upaya perubahan perilaku terencana pada ibu dalam mencegah dan menanggulangi gizi buruk (Risna et al., 2017)

## **KESIMPULAN**

Dalam penyuluhan ini terjadi peningkatan dari rata – rata hasil pre test sebesar 1.40 menjadi 1.72 dengan jumlah kenaikan poin 0.32 pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang yang

terjadi pada balita maupun masyarakat serta masyarakat mendapat motivasi untuk melakukan dalam kehidupan sehari-hari.

## SARAN

Diharapkan masyarakat lebih memperhatikan gizi seimbang pada balita agar terhindar dari gizi buruk. Semoga masyarakat dapat menerapkan isi piringku dalam kehidupan sehari-hari.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Meti Kusmiati S.Ag, S.St, M.Pd, M.Keb selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, merelakan tenaga dan pikiran serta turut memberi perhatian dalam memberikan pendampingan selama proses penulisan jurnal dan terima kasih kepada semua anggota kelompok yang telah bekerja sama dalam penulisan jurnal ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baculu, E. P. H. (2017). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU DAN ASUPAN KARBOHIDRAT DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK BALITA DI DESA KALANGKANGAN KECAfile:///C:/Users/Andromeda/Downloads/bab 1.pdfMATAN GALANG KABUPATEN TOLITOLI. *Promotif*, 7(1), 14–17.
- BPOM RI. (2019). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. *Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. Journal Nutrition American Journal of Nutrition Bertalina. Bobak, dkk. Jakarta: EGC. Briawan, D. Jakarta: EGC. Brody, T. Nutrition Biochemistry. London: Academic Press. Cahya, A, 130(41), 440–442.*  
[https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku\\_Pedoman\\_PJAS\\_untuk\\_Pencapaian\\_Gizi\\_Seimbang\\_Pengawas\\_dan-atau\\_Penyuluh\\_.pdf](https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh_.pdf)
- Economics, P., Khaldoon, A., Ahmad, A., Wei, H., Yousaf, I., Ali, S. S., Naveed, M., Latif, A. S., Abdullah, F., Ab Razak, N. H., Palahuddin, S. H., Tasneem Sajjad, Nasir Abbas, Shahzad Hussain, SabeehUllah, A. W., Gulzar, M. A., Zongjun, W., Gunderson, M., Gloy, B., Rodgers, C., Orazalin, N., Mahmood, M., ... Ishak, R. B. (2020). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BALITA DENGAN STATUS GIZI BALITA. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1345>
- Firmansyah, F. (2022). Isi piringku. *Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat*, 1. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
- Fitriyani, P., Sahar, J., & Wiarsih, W. (2011). Pengalaman Keluarga Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Balita Gizi Kurang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), 149–156.  
<https://doi.org/10.7454/jki.v14i3.61>
- Gizi, S., Akademi, D., Panca, K., Pontianak, B., Akademi, D., Panca, K., & Pontianak, B. (2018). *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121* 213. 8.
- Haryadi, D., Damanik, M. R., & Ekayanti, I. (2018). Perilaku Keluarga Sadar Gizi Dengan

- Status Gizi Balita Di Provinsi. *The American journal of clinical nutrition*, 5(5), 61–68.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469262>
- Heidelberg, ringer-verlag B. (2016). *Pendampingan Penerapan Hygiene dan Sanitasi Pangan Pada Kantin Institusi Pemerintah Kota Parepare*.
- Irawan, K., Kurniawan, H., Prasetya, W. S., & Kunci, K. (2020). Pola Penentu Keadaan Status Gizi Balita Dalam Association Rule Mining Berdasarkan Teknik Antropometri. *e-Jurnal JUSITI (Jurnal Sistem Informasi dan Teknologi Informasi)*, 9(2), 118–128.  
<https://doi.org/10.36774/jusiti.v9i2.765>
- kementerian kesehatan. (n.d.). *Kenali Gizi Buruk Pada Anak*.  
<https://www.kominfo.go.id/content/detail/5588/kenali-gizi-buruk-pada-anak/0/infografis>
- Kusumaningtiar, D. A., & Harna. (2019). Segitiga Obat Dalam Mengatasi Status Giz Kurang Pada Balita Di Posyandu Desa Jayamukti. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 2, 145–156. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v2i2.2081>
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). *Jurnal Kebidanan Indonesia. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita*, 13(1), 15–22.
- Mayangsari, R., Efrizal, W., Waluyo, D., Qotimah, Sayuti, Rokhamah, Setyowati, S., Maesarah, Amir, S., Fatmawati, Kusumawati, E., Ananda, S. H., S, S., & Abadi, E. (2022). *Gizi Seimbang*.  
<https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/558677-gizi-seimbang-5a486560.pdf>
- Munir, R., Sunarti, Nisa, A. K., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., & Sulistiani, S. (2023). Edukasi Mengenai Gizi Seimbang Anak Usia Dini. *KREASI : Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 85–95.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i1.507>
- Nation, F. A. O. U. (2020). FAO: 768 Juta Penduduk Dunia Menderita Kekurangan Gizi pada 2020. *Databooks, 2020*, 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i1.507>
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Pratiwi, H., Bahar, H., & Rasma. (2016). Wua-Wua Kota Kendari Tahun 2016. *Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita Melalui Metode Konseling Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari Tahun 2016*, 1–8. [http://betterwork.org/in-labourguide/wp-content/uploads/permenaker-08-2010-alat\\_pelindung\\_diri.pdf](http://betterwork.org/in-labourguide/wp-content/uploads/permenaker-08-2010-alat_pelindung_diri.pdf)
- Pribadi, T., Keswara, U. R., Wardiyah, A., Mu, R., Anjeli, R., & Ananda, K. E. (2023). *Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita*. 3(1), 45–51.
- Risna, R., sakka, A., & yunawati, I. (2017). Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198377.
- status gizi anak balita da keterlibatan*. (n.d.).
- Sunarti, Wahyuni, L., & Hartini. (2019). *Isi-Buku-Bahan-Bacaan-Gizi-Seimbang*.  
<https://repository.kemdikbud.go.id/20711/1/Isi-Buku-Bahan-Bacaan-Gizi-Seimbang>



%281%29.pdf

- Supardi, N., & dkk. (2023). *Gizi pada Bayi dan Balita* (Nomor March).  
[https://www.researchgate.net/publication/369039953\\_Buku\\_Gizi\\_pada\\_Bayi\\_dan\\_Balita](https://www.researchgate.net/publication/369039953_Buku_Gizi_pada_Bayi_dan_Balita)
- Syaiful Bachri. (2020). Pengaturan Waktu Pemberian Makanan Tambahan dengan Status Gizi Berdasarkan Tinggi Badan Balita. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 8(2), 104–111.  
<https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.219>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Bab II Tinjauan Pustaka Pedoman Gizi Seimbang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.  
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yuhansyah, M. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Pada Anak Balita di Upt Puskesmas Remaja Kota Samarinda. *Borneo Nursing Journal*, 1(1), 76–82.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560>