



## EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG IBU RUMAH TANGGA DALAM MENDUKUNG ANAK SEHAT DAN AKTIF USIA DINI DI POSYANDU MELATI, SEMPAJA BARAT

**Submitted:**

30 Juni 2025

**Edited:**

9 Oktober 2025

**Accepted:**

17 Oktober 2025

**Rusdiati Helmidanora\*, Selvia Maharani Sugiarti, Felia Ningsih, Ruth Meilansya, Fitri Kurnia Dewi, Firdhatun Nisa, Saida Mutia Landung, Zefri Wandi Putra**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

\*Email: etty.lala1@gmail.com

### ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia dini. Namun, kesadaran masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, terhadap pentingnya pola makan sehat masih tergolong rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang melalui edukasi interaktif kepada ibu-ibu di Posyandu Melati, Sempaja Barat, Samarinda. Metode pelaksanaan meliputi observasi lapangan, wawancara, penyebaran kuesioner, serta praktik pembuatan nugget sehat berbahan dasar tahu dan tempe sebagai alternatif makanan bergizi yang terjangkau. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa 85% peserta memperoleh pemahaman lebih baik mengenai konsep gizi seimbang dan dampak negatif konsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 100% peserta juga menunjukkan motivasi tinggi dalam menerapkan pola makan sehat di rumah. Kendala utama yang dihadapi adalah keterbatasan waktu serta kurangnya variasi pengetahuan dalam pengolahan makanan bergizi. Meskipun demikian, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehat di lingkungan keluarga. Dengan demikian, edukasi gizi berbasis masyarakat melalui kegiatan Posyandu berpotensi menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia dini. Disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor.

**Kata kunci:** gizi seimbang, ibu rumah tangga, makanan sehat, anak usia dini, edukasi gizi



## PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) adalah salah satu bentuk implementasi tridharma perguruan tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan, teknologi. PKM dilakukan oleh akademisi, mahasiswa, atau lembaga pendidikan sebagai wujud tanggung jawab sosial dalam membantu mengatasi permasalahan yang ada di masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan manfaat bagi masyarakat, tetapi juga sebagai sarana bagi akademisi dalam mengembangkan keilmuan serta memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dan lingkungan sosialnya (Susanti, dkk., 2025).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan data perkembangan stunting di Indonesia pada tahun 2021-2022 mengalami penurunan angka sebanyak 2,8%. Namun, dari data terbaru (16/06/2025) yang disampaikan langsung oleh Kepala Badan Gizi Nasional (BGN), menyatakan bahwa sebanyak 60% anak-anak Indonesia masih tidak memiliki akses untuk memenuhi gizi seimbang. Beliau juga menyampaikan bahwa, rendahnya tingkat pendidikan berkorelasi terhadap sumber pendapatan masyarakat yang sejurus kepada akses untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

Kekurangan gizi ini dapat menyebabkan dampak yang buruk bagi tumbuh kembang anak. Kekurangan gizi pada anak dapat menghambat pertumbuhan karena protein yang seharusnya berfungsi membangun tubuh justru digunakan sebagai sumber energi, menyebabkan otot lemas dan rambut rontok. Kekurangan karbohidrat dan lemak juga membuat tubuh lesu dan mengurangi semangat beraktivitas. Selain itu, kurangnya asupan energi menurunkan tenaga anak sehingga aktivitas dan produktivitasnya terganggu. Daya tahan tubuh pun melemah, menjadikan anak rentan terhadap penyakit infeksi. Kekurangan gizi pada usia dini turut berdampak pada perkembangan dan fungsi otak secara permanen, menghambat kemampuan berpikir. Akhirnya, gizi buruk juga berpengaruh terhadap perilaku, menyebabkan anak mudah marah, cengeng, dan tidak bersemangat (Riska, dkk. 2023).

Sebagai sumber makanan yang mengandung protein nabati, tahu sebagai produk makanan yang mempunyai nilai ekonomis, sehingga menjadi salah satu makanan masyarakat dengan konsumsi terbanyak di Indonesia dan dinilai menjadi konsumsi makanan dari protein nabati. Nilai kandungan gizi pada 100 gr tahu terdiri dari 68

kkal energi total, 7,8 gr protein, 4,6 gr lemak, 1,6 gr karbohidrat, 124 mg kalsium dan 63 mg fosfor. Sehingga dengan kandungan nilai gizi sebanyak itu, tahu bisa menjadi makanan pengganti protein hewani. Kandungan gizi dalam setiap 100 gr juga diperinci atas 70-90% air, 5-15% protein, 4-8% lemak, dan 2-5% karbohidrat. Tahu sebagai salah satu makanan protein nabati dengan kualitas kandungan mutu terbaik dinilai memiliki struktur komposisi asam amino tertinggi. Asam amino yang terdapat pada tahu dinilai paling lengkap dengan kandungan protein nabati terbaik dan diyakini mudah diabsorpsi serta bisa menghasilkan energi tinggi sekitar sebesar 85%-98% ( Wahyudi, dkk. 2022).

Kurangnya kesadaran orang tua mengenai bahaya jangka panjang dari konsumsi junk food menjadi salah satu pemicu utama terjadinya gangguan kesehatan pada anak sejak usia dini. Oleh karena itu, melalui kegiatan edukasi ini, kami ingin memberikan pemahaman yang lebih baik kepada para orang tua dan pengasuh anak tentang pentingnya pola makan sehat dan dampak negatif dari makanan cepat saji. Harapannya, masyarakat dapat mulai mengubah pola konsumsi sehari-hari dan memilih makanan yang lebih bergizi demi tumbuh kembang anak yang optimal.

Dengan memilih lokasi dan topik yang strategis serta relevan, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu memberikan manfaat langsung kepada masyarakat sekitar, sekaligus meningkatkan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga pola makan sehat sejak dini.

## **BAHAN DAN METODE**

### **Lokasi Waktu Pelaksanaan Kegiatan**

Lokasi kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di POSYANDU MELATI Perumahan TVRI Graha Asri, Blok. A RT. 05, Kelurahan Sempaja Barat., Kec. Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Lokasi ini dipilih karena sangat strategis dikarenakan permukiman-nya yang cukup padat dan posyandu yang kami pilih merupakan posyandu khusus untuk ibu-ibu yang usianya masih muda. Ibu-ibu di lingkungan ini sangat aktif dalam melakukan kegiatan di posyandu setiap bulannya. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 14 Mei 2025 pada pukul 09.30 WITA - Selesai. Tanggal pelaksanaan kegiatan ini dilakukan karena menyesuaikan jadwal kegiatan bulanan Posyandu Melati.

## **Kelompok Sasaran**

Kelompok sasaran yang kami tuju ini adalah Ibu-ibu rumah tangga yang mencakup Ibu menyusui, Ibu nifas, dan ibu hamil pasangan usia subur (PUS).

## **Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Observasi langsung

Kegiatan di Posyandu Melati seperti penimbangan balita, pengukuran tinggi badan, pemberian makanan tambahan (PMT), dan penyuluhan gizi.

### 2. Wawancara

- a. Wawancara mendalam dengan ibu balita untuk menggali informasi tentang praktik pemberian makan, pengetahuan gizi, masalah kesehatan anak, dan faktor sosial ekonomi keluarga.
- b. Wawancara dengan kader Posyandu untuk memahami pelaksanaan program, kendala yang dihadapi, dan kebutuhan pelatihan.

### 3. Pengisian kuesioner :

Pengisian kuesioner ini bertujuan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.

Kuesioner ini ditujukan kepada:

- a. Ibu balita untuk mengumpulkan data tentang frekuensi makanan jenis makanan yang dikonsumsi, riwayat penyakit, sanitasi lingkungan, dan pengetahuan tentang gizi.
- b. Kader posyandu untuk mengumpulkan data tentang latar belakang pendidikan, pengalaman kerja, pelatihan yang pernah diikuti dan pengetahuan tentang program gizi.

## **Analisis data**

Teknik analisa data merupakan suatu langkah paling menentukan penelitian, karena analisa data berfungsi untuk menyimpulkan penelitian. Analisis data dapat melalui tahap berikut ini:

### 1. Identifikasi masalah

Berdasarkan observasi lapangan dan diskusi dengan kader Posyandu Melati serta data dari Puskesmas setempat, ditemukan sejumlah permasalahan utama terkait status gizi dan pemahaman masyarakat.

2. Data primer dan sekunder

Data primer dan sekunder diperoleh dari pengamatan dengan ibu-ibu serta kader aktif dari posyandu melati. Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh tim pengabdi dari sumber utama, yaitu masyarakat sasaran kegiatan. Posyandu Melati yang ditujukan sebagai dasar pengabdian dan data sekunder berasal dari data yang sudah ada dan dikumpulkan dari hasil observasi langsung.

3. Kebutuhan masyarakat

Dari data identifikasi masalah data tersebut dibuat suatu kegiatan yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

**Penyajian data**

Data yang diperoleh dari Wawancara dan Hasil pengisian kuesioner yang telah diisi, lalu akan dibuat persentase tentang hasil pengisian.

**Alat dan bahan:**

1. Media edukasi
  - a. Spanduk
  - b. Leaflet
  - c. Presentasi (PPT)
2. Perlengkapan
  - a. Proyektor
  - b. Laptop
  - c. Kamera
3. Alat dan Bahan pembuatan nugget sehat
  - a. Alat :
    - 1) Mangkok/wadah
    - 2) Piring
    - 3) Pisau
    - 4) Blender
    - 5) Ulekan
    - 6) Wajan
    - 7) Parutan
    - 8) Talenan
  - b. Bahan :
    - 1) 5 sdm tepung terigu
    - 2) 4 sendok tepung tapioka

- 3) 1 bungkus tepung roti
- 4) 1 buah wortel
- 5) 1 buah jagung
- 6) 1 bungkus tahu
- 7) 2 balok tempe
- 8) 3 siung bawang putih
- 9) 3 siung bawang merah
- 10) 2 butir telur
- 11) Garam (secukupnya)
- 12) Masako (secukupnya)
- 13) Lada bubuk (secukupnya)

#### 4. Konsumsi

Snack dan air minum disediakan untuk peserta.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Melati Sempaja Barat kami mengambil tema tentang “Edukasi Tentang Gizi Seimbang Ibu Rumah Tangga Dalam Mendukung Anak Sehat Dan Aktif Usia Dini Posyandu Melati, Sempaja Barat”, bertempat di Posyandu Melati Sempaja Barat pada hari Rabu, 14 Mei 2025. Kegiatan ini bertujuan memberikan gambaran dan wawasan tentang makanan dengan gizi seimbang. Pada Saat ini Indonesia memiliki tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting, dan obesitas, serta defisiensi mikronutrien seperti anemia (Kemenkes, 2014). Status gizi adalah indikator kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Penilaian status gizi, baik pada individu maupun kelompok, dapat dilaksanakan melalui dua pendekatan, yaitu langsung dan tidak langsung. Penilaian langsung mencakup metode antropometri, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biokimia, dan biofisik. Sementara itu, penilaian tidak langsung meliputi survei konsumsi pangan, data statistik vital, serta kajian faktor ekologi (Supariasa, 2012).

Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta (daftar hadir terlampir). Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tinggi badan, berat badan, lingkar kepala dan dilanjut dengan pemberian makanan tambahan. Kegiatan dilanjutkan dengan *pretest* dengan menggunakan kuisioner dan pemaparan materi. Materi berisi pemahaman mengenai asupan energi

dan makronutrien sangat krusial, mengingat nutrisi memainkan peran vital dalam mendukung proses tumbuh kembang yang optimal selama masa pertumbuhan (Regar & Sekartini, 2013). Kebutuhan setiap individu akan pangan dan zat gizi bersifat dinamis, dipengaruhi oleh tahap perkembangan, kondisi fisiologis, status kesehatan, tingkat aktivitas fisik, serta komposisi tubuh (Santosa & Imelda, 2022). Oleh karena itu, penerapan pola gizi seimbang harus berlandaskan pada empat pilar utama, yaitu: 1) Mengkonsumsi beragam jenis makanan; 2) Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); 3) Melakukan aktivitas fisik secara rutin; dan 4) Memantau berat badan untuk mencapai berat ideal. Pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan pola gizi seimbang ditunjang oleh pengetahuan gizi yang cukup.

Kegiatan dilaksanakan secara interaktif melalui metode diskusi, yang diikuti dengan antusiasme tinggi oleh para ibu. Selanjutnya, dilakukan pembagian nugget tahu tempe sebagai contoh makanan sehat kepada anak-anak dan diakhiri dengan posttest menggunakan kuesioner.

## **Pembahasan**

### 1. Karakteristik Kelompok Sasaran

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, terdapat beberapa karakteristik subjek yang patut diperhatikan. Berdasarkan hasil kuesioner, Hasil kuesioner menunjukkan bahwa hasil *pretest* terdapat 50% (10 Orang) responden yang memahami pentingnya gizi seimbang pada hasil *post test* mengalami peningkatan yaitu 85% (17 orang) responden memahami pentingnya gizi seimbang untuk anak-anak, dan 15% kurang memahami.

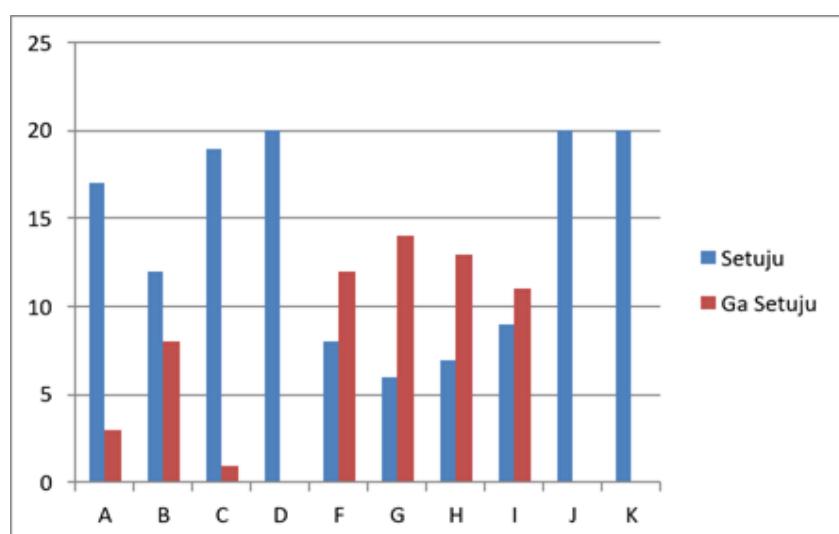
Materi edukasi gizi yang diberikan pada poin ke-10 terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, di mana seluruh responden (20 orang) mengaku terbantu. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat merupakan kunci keberhasilan pengabdian masyarakat. Meskipun 12 responden telah menerapkan kebiasaan makan sehat di rumah, 8 lainnya mengakui masih mengalami kendala untuk melakukannya secara konsisten. Di sisi lain, hampir semua responden (19 orang) telah mulai membiasakan diri menggunakan bahan alami dalam memasak.

Kendala utama terletak pada konsistensi, di mana 9 responden mengaku sulit menyediakan makanan sehat secara berkelanjutan, terutama akibat keterbatasan waktu. Di sisi lain, tren positif terlihat dengan 14 responden yang telah mulai mengurangi

konsumsi makanan cepat saji dan berlemak. Meski demikian, ketergantungan pada makanan olahan masih menjadi tantangan, dengan 7 responden yang mengkonsumsinya secara rutin. Temuan ini mengindikasikan perlunya edukasi berkelanjutan untuk mengatasi ketergantungan terhadap makanan praktis yang tidak sehat.

Kendala utama dalam penerapan pola makan sehat adalah waktu, yang diakibatkan oleh kesibukan sehari-hari. Hambatan pendukung meliputi minimnya pemahaman memasak sehat dan ketersediaan bahan. Di sisi lain, dukungan keluarga seperti kegiatan masak bersama dan pertukaran informasi gizi terbukti menjadi faktor kunci pendorong keberhasilan. Konsistensi dalam pola makan sehat akan lebih mudah tercapai ketika didukung oleh pemahaman yang sama dari seluruh anggota keluarga. Penting untuk makan yang bervariasi, karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan anak terutama anak sekolah. Dalam satu hari, sebaiknya anak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun, dan pengatur. Zat tenaga atau energi diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari yang sebagian besar diperoleh dari bahan pangan sumber karbohidrat, lemak, dan protein.

Edukasi gizi yang diberikan dinilai sangat efektif oleh seluruh responden karena informasinya jelas dan mudah dipahami. Program pengabdian masyarakat Kelompok 16 ini pun diakui manfaatnya dalam membangun kesadaran dan mendorong perubahan perilaku menuju konsumsi makanan sehat yang berkelanjutan.



**Gambar 1.** Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Metode antropometri digunakan untuk menilai status gizi dengan mengukur dimensi tubuh manusia. Prinsip dasarnya terletak pada pemahaman tentang proses pertumbuhan. Alasan antropometri digunakan sebagai indikator status gizi adalah karena pertumbuhan yang optimal memerlukan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi. Ketidakseimbangan ini akan mengganggu pertumbuhan, kekurangan gizi menghambat pertumbuhan, sedangkan kelebihan gizi dapat menyebabkan obesitas dan memicu gangguan metabolisme. Beberapa contoh ukuran tubuh manusia sebagai parameter antropometri yang sering digunakan untuk menentukan status gizi misalnya berat badan, tinggi badan, ukuran lingkar kepala, ukuran lingkar dada, ukuran lingkar lengan atas, dan lainnya (Pitaloka, 2020).

**Tabel 1.** Data Status gizi

No.	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan	Lingkar Kepala
1.	An	16,8	102	50
2.	M.Z	8,4	68	41
3.	C	10,4	82,6	48
4.	Al	11,9	86,7	51
5.	Ru	17	104,3	48
6.	M	12,4	88	49
7.	Ra	20	100,5	42
8.	Ar	8	70,3	48
9.	Sa	13	90	49
10.	K	14,2	104	48
11.	Q	11,9	91,6	47
12.	Hi	11,4	96	46,3
13.	Ha	11	95	50
14.	Alk	15,3	100	50
15.	N	18,9	101,4	49
16.	Hn	10,7	88	49
17.	Sy	19	106,5	49
18.	S	15,9	104	49
19.	M	14,7	98,4	50
20	Rs	12	90	49

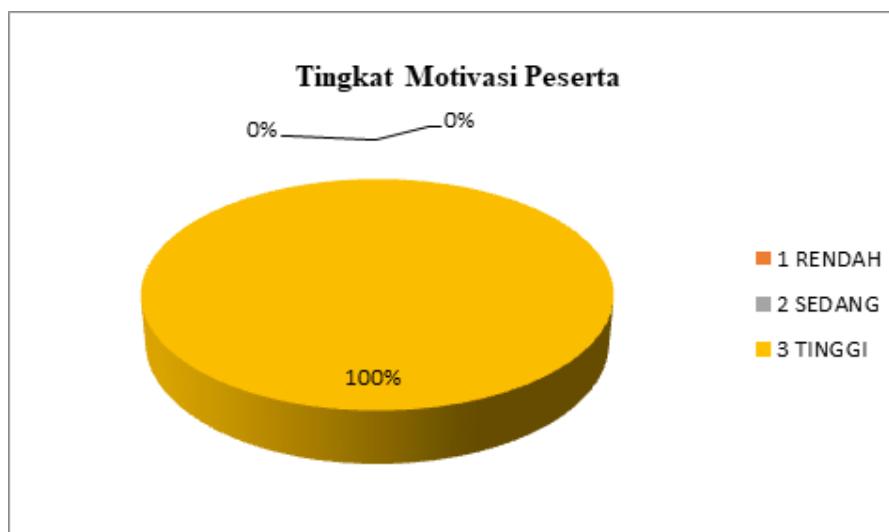
## 2. Analisis Tingkat Motivasi Peserta Dalam Menerapkan Gizi Seimbang

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan, kemudian dilakukan juga pengukuran terhadap motivasi peserta dalam menerapkan gizi seimbang. Dalam melakukan pengukuran ini, dapat dilihat dari kuisioner yang telah diisi oleh para peserta. Kemudian, tingkat motivasi peserta dalam menerapkan gizi seimbang dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Rendah : Pada tingkat ini menunjukkan motivasi peserta masih rendah dalam menerapkan gizi seimbang, berdasarkan hasil kuisioner tidak ada peserta yang termasuk dalam golongan ini.
- b. Sedang : Pada tingkat sedang ini juga tidak ditunjukkan adanya peserta yang termasuk ditingkat ini.
- c. Tinggi : Dari 20 peserta semuanya masuk ke dalam tingkat yang tinggi dalam menerapkan gizi seimbang.

**Tabel 2.** Tingkat Motivasi Peserta

No.	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1.	Rendah	0	0%
2.	Sedang	0	0%
3.	Tinggi	20	100%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>



**Gambar 2.** Diagram Lingkaran Tingkat Motivasi Peserta

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pengabdian yang dilakukan ini berhasil. Karena berdasarkan data yang didapat, pengabdian yang dilakukan ini dapat direspon dengan baik dan tentunya dapat meningkatkan motivasi setiap peserta dalam menerapkan gizi seimbang pada anak usia dini.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Kelompok 16 di Posyandu Melati, Sempaja Barat, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai pentingnya gizi seimbang untuk anak usia dini. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas peserta memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang, pentingnya penggunaan bahan alami dalam memasak, dan peran keluarga dalam mendukung pola makan sehat.

Penyampaian edukasi disertai praktik pembuatan nugget sehat dari bahan tahu dan tempe dinilai efektif karena memberikan solusi praktis dalam penyediaan makanan bergizi dengan biaya terjangkau. Selain itu, seluruh peserta menunjukkan tingkat motivasi tinggi untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kendala utama yang ditemukan dalam penerapan pola makan sehat adalah keterbatasan waktu dan pengetahuan dalam mengolah makanan sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berdampak positif terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan keluarga, khususnya dalam mengurangi ketergantungan terhadap makanan cepat saji dan olahan, serta mendorong penggunaan bahan alami.

### **Saran**

1. Kolaborasi dengan Puskesmas dan Kader Posyandu: Untuk memperluas jangkauan edukasi dan memberikan pendampingan rutin kepada ibu rumah tangga, terutama dalam pemantauan status gizi anak.
2. Melibatkan Keluarga dalam Edukasi: Edukasi gizi sebaiknya tidak hanya menyasar ibu rumah tangga, tetapi juga melibatkan anggota keluarga lain seperti ayah dan nenek yang turut mempengaruhi pola konsumsi anak.
3. Pengembangan Program Usaha Makanan Sehat Lokal: Inisiasi usaha kecil berbasis pembuatan makanan sehat seperti nugget tempe-tahu bisa menjadi solusi ekonomi kreatif sambil mempromosikan konsumsi makanan bergizi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Kepada ibu apt. Rusdiati Helmidanora, M.Sc., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, dan bimbingan selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Kepada Posyandu Melati, Sempaja Barat, yang telah menerima dan memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan edukasi gizi seimbang serta turut mendukung kelancaran seluruh rangkaian kegiatan.
3. Seluruh peserta kegiatan, khususnya ibu-ibu rumah tangga yang dengan antusias mengikuti edukasi dan berbagi pengalaman serta wawasan selama kegiatan berlangsung.
4. Kepada teman-teman kelompok 16, atas kerja sama, semangat, dan kekompakan yang luar biasa dalam menyukseskan kegiatan ini dari awal hingga akhir.
5. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STIKES Samarinda, atas dukungan fasilitas dan administrasi yang telah memungkinkan kegiatan ini terlaksana dengan baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. .2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenkes, R. I. (2022). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Pitaloka, F. D. (2020). Hubungan Asupan Energi, Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- Regar, E., & Sekartini, R. 2013. Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Makronutrien dengan Status Gizi Anak Usia 5-7 Tahun di Kelurahan Kampung Melayu, Jakarta Timur Tahun 2012. eJKI. Vol. 1, No. 3.
- Riska Nur., Rusilanti., Melly Latifah., & Istiany Ari. (2023). Gizi Tumbuh Kembang Anak. Yogyakarta: Bumi Medika.
- Santosa, H., and Imelda, F. 2022. Kebutuhan Gizi Berbagai Usia. Bandung: Media Sains Indonesia.

- Supariasa, dkk. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Susanti, S., Angkat, E. B., Siregar, R. R., & Sagala, R. O. (2025). Meningkatkan Kemampuan Literasi Siswa Melalui Sosialisasi Penggunaan Media Sosial Untuk Mencegah Hoax. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Variasi*, 2(2), 5-10.
- Wahyudi, R., Indriani, H., & Haris, M. S. (2022). Tahu Sabar (Sari Bahari) Upaya Pemanfaatan Limbah Produksi Garam sebagai Tahu Bahan Organik Ramah Lingkungan bagi Penderita Stunting. *Amerta Nutrition*, 6(1), 44.