

---

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENGENAI GIZI PADA ANAK SEKOLAH MELALUI MEDIA *WHATSAPP GROUP***

**Desty Muzarofatus Sholikhah**

Program studi S-1 Ilmu Gizi; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik

e-mail correspondence\*:desty.ms@umg.ac.id

---

Naskah di terima : 31/03/21

Naskah di revisi : 20/05/21

Naskah di setuju : 08/06/21

### **Abstrak**

Anak sekolah merupakan golongan usia yang mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, serta emosional yang sangat cepat, sehingga membutuhkan dukungan gizi yang optimal. Peran orang tua terutama ibu menentukan status gizi dan kecukupan zat gizi pada makanan anak, sehingga perlu ada kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi pada anak sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di komunitas Muslimah Sehat Indonesia yang diikuti oleh 84 peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi pada anak sekolah dengan cara edukasi gizi melalui media *whatsapp group*. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 46, 33% yang didapatkan dari *pre* dan *post* test. Kegiatan edukasi ini dapat diaplikasikan kepada keluarga, terutama pada anak.

**Kata kunci:** pengetahuan, gizi pada anak sekolah, media sosial.

### **Abstract**

*School-age children are an age group who experience physical growth, intellectual and emotional also, so they need good nutritional support. The role of the mother can determine the nutritional status and the adequacy of nutrients in the child's diet, so it is necessary to increase knowledge all about nutrition for school-age children to the mother. Community service activities conducted in the Muslimah Sehat Indonesia community, with 84 of participants. This community service activity aims to increase knowledge all about nutrition for school-age children to members. This community service activity aims to increase knowledge about nutrition for school-age children to its members through nutrition education with the whatsapp group. The result was an increase in the participants' knowledge of 46, 33% obtained from the pre and post tests. It is hoped that after this educational activity, it can be applied to families, especially for children.*

**Keywords :** knowledge, nutrition for school-age children, whatsapp group.

## 1. PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan golongan usia yang mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, serta emosional yang sangat cepat, pada usia ini membutuhkan dukungan makanan yang mengandung semua zat gizi untuk proses tumbuh kembangnya. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur maka anak akan tumbuh sehat, sehingga bisa mencapai prestasi belajar yang baik dan kebugaran untuk menunjang aktivitasnya dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan (1,2).

Indonesia saat ini masih mengalami masalah gizi ganda (*doubleburden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, khususnya pada anak-anak. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (*Riskesmas*), diketahui prevalensi status gizi dengan indikator IMT/U pada anak usia 6-12 tahun adalah termasuk sangat kurus 4,6%, kurus 7,6%, normal 78,6% dan gemuk 9,2%. Sedangkan prevalensi status gizi dengan indikator TB/U diketahui anak termasuk kategori *stunting* (sangat pendek 15,1%, pendek 20%) dan normal 64,5% (3). Selain itu diketahui anak umur 5-14 tahun mengalami anemia, yaitu sebanyak 26,4% (4).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (5). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak terbagi menjadi dua, yaitu faktor langsung (konsumsi makanan serta penyakit infeksi) dan faktor tidak langsung (status sosial ekonomi keluarga, fasilitas, pengetahuan ibu tentang gizi, perilaku ibu dalam merawat anak, serta pola asupan makanan dan minuman) (6).

Salah satu upaya untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi pada anak adalah dengan cara penerapan konsumsi gizi seimbang. Hal ini bertujuan agar tubuh anak tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit terutama infeksi, dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak agar lebih baik sehingga dapat dicapai status gizi normal, serta dapat membantu proses pertumbuhan otak anak agar meningkatkan prestasi belajarnya (7). Upaya ini dapat terwujud jika ada peran dan dukungan dari orang tua terutama dari seorang ibu.

Pengetahuan ibu tentang gizi anak, terutama pemahaman mengenai pemilihan menu yang seimbang, merupakan salah satu faktor tidak langsung dalam pemenuhan gizi anak sekolah. Pentingnya gizi yang optimal bagi pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan mendatang bagi anak dapat diperhatikan dengan baik apabila ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi. Hal ini akan berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, yang akan mempengaruhi status gizi anak (8). Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi anak dapat dilakukan melalui edukasi gizi.

Kegiatan edukasi gizi merupakan suatu kegiatan untuk memberikan informasi terkait gizi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. Berdasarkan kegiatan edukasi gizi yang dilakukan oleh Picaully (2020) kepada orang tua siswa di Sekolah Dasar Kecamatan Semau Kabupaten Kupang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 87 % dengan metode penyuluhan (9).

Muslimah Sehat Indonesia merupakan komunitas yang dibentuk oleh seorang personal trainer olahraga khusus muslimah dan beranggotakan para ibu yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Perlu adanya edukasi gizi mengenai gizi optimal untuk anak. Kegiatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu agar mempermudah dalam aplikasi untuk menyiapkan menu yang sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga dapat mencapai status gizi normal dan menjaga imunitas anak untuk mencegah penyakit infeksi, termasuk akibat covid-19.

Pandemi covid-19 di Indonesia terjadi sejak tahun 2020, untuk meminimalisir terjadinya penularan maka setiap warga negara disarankan untuk taat protokol kesehatan, salah satunya adalah menghindari pertemuan massal, sebagai solusinya setiap pertemuan dapat dilakukan secara online. Media *whatsapp group* merupakan salah satu media online yang mudah digunakan dalam mengirim chat tanpa batasan karakter, gambar, video, suara dan GPS dimana langsung ditampilkan dan bukan berupa link, sehingga media ini dapat digunakan menjadi salah satu alternatif media dalam kegiatan edukasi gizi (10).

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di komunitas Muslimah Sehat Indonesia yang beranggotakan para ibu dari berbagai daerah di Indonesia. Berbagai kegiatan yang berkaitan dengan

kesehatan dan kebugaran telah dilakukan di komunitas ini, baik secara online maupun offline.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi gizi dengan tema “Gizi Optimal untuk Tumbuh Kembang Anak Sekolah”. Pemilihan tema ini dipilih karena beberapa pertimbangan, diantaranya adalah :

1. Semua anggota komunitas adalah seorang ibu yang sebagian besar mempunyai anak sekolah.
2. Belum pernah dilakukan kegiatan edukasi gizi terkait tema gizi anak sekolah.
3. Pada masa pandemi covid-19 setiap orang diharapkan bisa menjaga kesehatannya dengan baik, salah satunya dengan menjaga status gizi agar tetap normal. Peningkatan pengetahuan dari kegiatan edukasi gizi diharapkan dapat mempermudah dalam aplikasi menyiapkan gizi yang baik untuk keluarga, terutama pada anak.

Kegiatan ini dilakukan secara online yang diikuti oleh 84 peserta dengan media whatsapp group, pada hari Jum'at, 28 Agustus tahun 2020 di jam 13.00 WIB hingga selesai. Pemilihan media ini karena mudah diaplikasikan terutama untuk peserta, karena setiap peserta sudah terbiasa menggunakannya setiap hari.

Edukasi gizi ini dilakukan dengan mengirim pesan setiap kalimat pada *chat whatsapp group*, hal ini agar mempermudah para pembaca untuk memahami setiap kalimat yang dikirimkan. Selain kalimat, juga mengirimkan beberapa gambar berwarna terkait pesan yang disampaikan untuk memperjelas dan melengkapi isi kalimat yang disampaikan.

Kegiatan ini mendapat dukungan dari sponsor busana muslim (Shafajilbab) untuk memberikan *doorprize* kepada para peserta yang aktif dan menyampaikan pertanyaan terbaik saat sesi diskusi dan tanya jawab. Jumlah *doorprize* yang disediakan oleh pihak sponsor adalah 3 (tiga) paket untuk 3 (tiga) peserta yang berbeda.

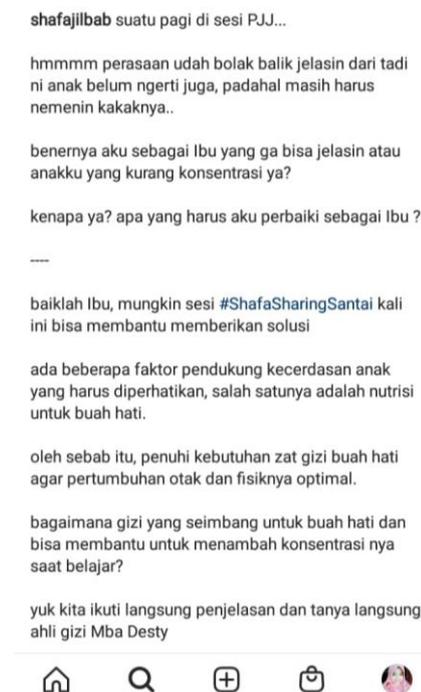
Sebelum dilakukan kegiatan edukasi gizi, terlebih dahulu dilakukan promosi kegiatan oleh ketua Muslimah Sehat Indonesia dan pihak sponsor dengan media flyer yang diposting di *whatsapp group* dan instagram. Berikut merupakan flyer kegiatan yang telah diposting di akun instagram oleh pihak sponsor beserta captiop sebagai pelengkap postingan.

Tujuan dari kegiatan promosi adalah agar semua anggota dapat mengetahui tema dan waktu kegiatan edukasi. Selain itu memberikan informasi kepada masyarakat jika ada yang berminat daftar

mengikuti kegiatan edukasi gizi selain yang berstatus menjadi anggota.



Gambar 1. Promosi kegiatan di feed ig (ShafaJilbab)



Gambar 2. Caption di feed ig (ShafaJilbab)

Kegiatan ini dilengkapi dengan *pre* dan *post-test* kegiatan yang berisi 15 soal pilihan ganda terkait materi yang disampaikan saat edukasi melalui link yang terhubung dengan *google form*. *Link pre* dan *post-test* diisi oleh peserta yang mengikuti kegiatan

edukasi, dengan tujuan sebagai bentuk evaluasi kegiatan, agar dapat diketahui tingkat keberhasilan edukasi gizi dalam upaya peningkatan pengetahuan peserta. *Pre test* diisi sehari sebelum dilakukan kegiatan edukasi, yaitu pada tanggal 27 Agustus 2020, sedangkan *post-test* diisi setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

Peserta dikatakan mempunyai tingkat pengetahuan baik jika mampu menjawab minimal 9 (sembilan) soal atau lebih dari 50 persen dari total soal yang diberikan dari *pre-test* maupun *post-test*. *Link pre-test* yang terhubung dengan soal pada *google form* adalah <https://forms.gle/e4yDuUYGsS5bPsHfA>.

Adapun rincian kegiatan edukasi gizi dengan tema “Gizi Optimal untuk Tumbuh Kembang Anak Sekolah” adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Rincian Kegiatan Edukasi Gizi

WAKTU	KEGIATAN	PIC
13.00-13.05	Pembukaan	Otty Diah M (Ketua Muslimah sehat Indonesia)
13.05-13.50	Penyampaian materi	Desty M.S (pemateri)
13.50-15.00	Diskusi dan tanya jawab	ShafaJilbab (pihak sponsor)
15.00-15.30	Penutupan dan <i>post-test</i> kegiatan	Desty.M.S & Otty Diah.M

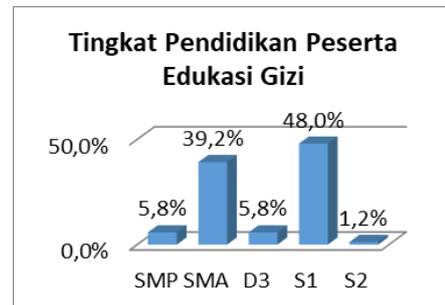
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Karakteristik Responden

Kegiatan edukasi gizi ini diikuti oleh 84 peserta dengan rentang usia 20-48 tahun. Mayoritas dari peserta berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan untuk karakteristik pendidikan, sebagian besar peserta adalah lulusan dari sarjana dan SMA. Tingkat pendidikan peserta digambarkan dalam Grafik 1.

Berdasarkan grafik 1 diketahui bahwa sebagian besar peserta termasuk dalam kategori pendidikan yang tinggi, yaitu lulus perguruan tinggi dengan 5,8 % lulus tingkat diploma, 48,0 % lulus tingkat sarjana, dan sebanyak 1,2 % lulus magister. Tingkat pendidikan ikut menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi - informasi terkait gizi (11). Dengan adanya kemudahan peserta menerima informasi terkait gizi, diharapkan juga terjadi

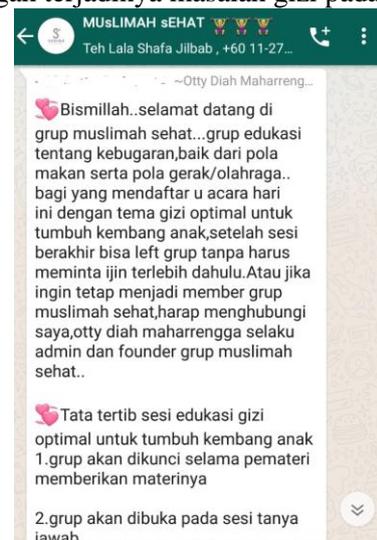
kemudahan dalam mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari.



Grafik 1. Tingkat Pendidikan Peserta Edukasi Gizi

#### b. Kegiatan Edukasi Gizi

Kegiatan edukasi diawali dengan kegiatan pembukaan dan penyampaian tata tertib oleh ketua Muslimah Sehat Indonesia, yaitu Otty Diah M selama kurang lebih 5 (lima) menit. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang gizi pada anak sekolah, materi pertama yaitu mengenai masalah gizi secara umum pada usia anak sekolah (6-12 tahun) berdasarkan data riset di Indonesia, yang meliputi masalah pendek, kurus dan sangat kurus, *overweight* dan obesitas, serta anemia. Dalam pemaparan terkait masalah gizi tersebut disampaikan juga mengenai faktor-faktor penyebab masalah, indikator pengukuran, cara pengukuran status gizi secara mandiri yang bisa dilakukan di rumah dengan mudah, serta cara pencegahan dan penanganan yang bisa dilakukan dari segi gizi untuk masing-masing masalah gizi tersebut. Tujuan dari penyampaian materi ini adalah agar orang tua lebih bisa waspada dan mencegah terjadinya masalah gizi pada anak.

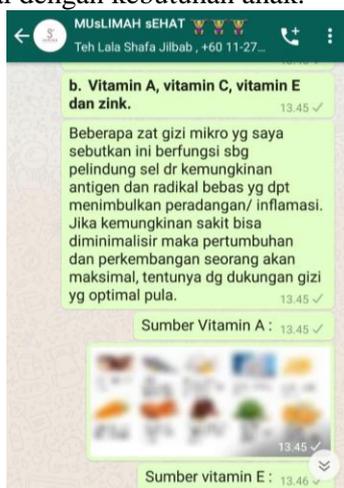


Gambar 3. Pembukaan dan Penyampaian Tata Tertib



Gambar 4. Penyampaian Materi Tentang Masalah Gizi

Materi bagian kedua disampaikan mengenai macam-macam zat gizi yang dibutuhkan oleh anak sekolah, yang terdiri dari zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Pada pembahasan ini disampaikan juga mengenai sumber dari masing-masing zat gizi, cara pemilihan dan pengolahan bahan makanan yang tepat, serta jenis-jenis zat gizi penting untuk menunjang fungsi otak, proses pertumbuhan dan perkembangan termasuk yang menunjang fungsi hormon tubuh anak, serta zat gizi utama yang berhubungan dengan kekebalan tubuh pada anak. Pada pembahasan ini dilengkapi dengan gambar bahan makanan sumber masing-masing zat gizi serta kandungannya. Tujuan dari penyampaian materi ini agar orang tua bisa berkreasi untuk membuat menu dari bahan makanan yang tepat dari masing-masing zat gizi sesuai dengan kebutuhan anak.



Gambar 5. Penyampaian Materi Tentang Bahan Makanan Sumber Zat Gizi Beserta Kandungannya.

Bagian ketiga materi disampaikan mengenai isi dan bagian-bagian pada tumpeng gizi seimbang dan pedoman “isi piringku” yang bisa diterapkan pada anak untuk setiap waktu makan, yaitu terdiri dari sepertiga bagian piring berisi sumber karbohidrat, sepertiga bagian piring berisi sumber sayuran, sepertiga bagian sisanya diisi dengan sumber protein dan buah-buahan. Tujuan penyampaian materi ini adalah agar orang tua bisa dengan mudah mengaplikasikan kepada anak di setiap waktu makan serta dapat memberikan penjelasan kepada anak terkait hal tersebut saat makan bersama keluarga, sehingga pendidikan gizi dapat dilakukan antara orang tua dan anak dapat berjalan dengan baik, dengan harapan juga terjadi peningkatan pengetahuan anak mengenai gizi yang baik, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ronitawati (2020) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada anak setelah diberikan edukasi gizi, hal tersebut diikuti dengan praktek sesuai dengan edukasi yang disampaikan (12).

Pada bagian penyampaian materi tentang pedoman gizi seimbang dan isi piringku dilengkapi dengan gambar dari Kemenkes RI, serta gambar koleksi pribadi dari pemateri agar dapat memberikan contoh secara nyata. Bagian ini disampaikan juga mengenai tujuan dan manfaat dari masing-masing pilar pedoman gizi seimbang.

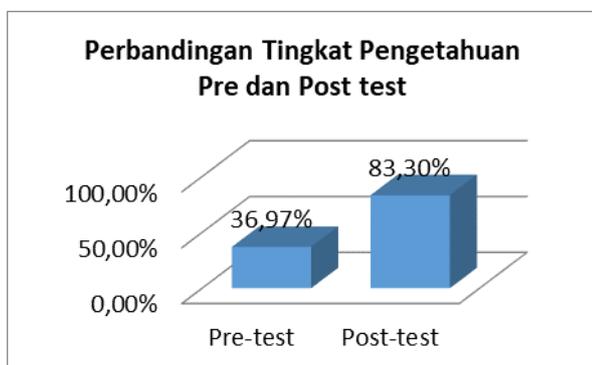
Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab antara peserta dengan pemateri. Pada kegiatan ini dibagi menjadi 2 sesi, masing-masing sesi diberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan maksimal 5 pertanyaan dari 5 peserta yang berbeda, penyampaian pertanyaan dan jawaban dilakukan pada kolom *chat whatsapp group*. Dari berbagai pertanyaan tersebut akan dipilih 3 pertanyaan terbaik untuk mendapatkan doorprize dari pihak sponsor.

Pada akhir sesi kegiatan edukasi gizi dilakukan *post-test* untuk mengetahui efektivitas dari penyampaian materi, dikatakan mempunyai tingkat pengetahuan yang baik jika peserta mampu menjawab minimal 9 soal dari total soal yang diberikan melalui *link google form*. Adapun *link* dari *post-test* adalah <https://forms.gle/1Rk46XXjs31n66Tn7>.



Gambar 6. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Berdasarkan hasil analisis perbandingan tingkat pengetahuan, diketahui bahwa terdapat perbedaan dalam pemahaman peserta saat *pre* dan *post* edukasi, yaitu terjadi peningkatan pengetahuan mengenai gizi anak sekolah. Adapun perbandingan tingkat pengetahuan peserta yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik pada sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan edukasi gizi ditampilkan pada grafik 2.



Grafik 2. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Pre dan Post Test

Berdasarkan grafik 2 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan peserta sebanyak 46,33%, yaitu dari 36,97% menjadi 83,30%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi melalui media *whatsapp group* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada peserta para ibu anak sekolah dasar. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohi (2019) di sekolah dasar Kabupaten Bantul, bahwa edukasi gizi melalui *whatsapp group*

menunjukkan adanya perbedaan dalam pemahaman peserta saat *pre* dan *post* intervensi yaitu terjadi peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang untuk anak. Selain itu edukasi gizi melalui media *whatsapp group* kepada orang tua juga dapat merubah asupan energi anak sekolah dasar di tempat yang sama, hal ini terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nupura (2019) (13, 14).

Kegiatan edukasi melalui media *whatsapp group* mempunyai beberapa keunggulan, diantaranya adalah terdapat kemudahan dalam mengirim pesan (teks, gambar, dan video), pesan akan tetap tersimpan selama tidak dihapus oleh pengguna sehingga dapat dibaca lagi di waktu yang berbeda, serta relatif tidak menggunakan kuota internet yang besar. Media ini juga dipilih pada penelitian yang dilakukan oleh Astuti, dkk (2020) dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester 1 mengenai hiperemesis gravidarum pada sebelum dan sesudah edukasi, kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Denpasar Selatan dengan *p-value* 0,000 (15).

Peningkatan pengetahuan peserta pada kegiatan ini juga dapat terlihat dari soal yang terjawab benar, berikut merupakan perbandingan soal yang terjawab benar oleh peserta edukasi gizi pada *pre* dan *post* edukasi :

Tabel 2. Perbandingan Soal yang Terjawab Benar pada Pre dan Post Edukasi

Nomor soal	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
1	16	19	61	72,6
2	46	54,8	67	79,8
3	8	9,5	61	72,6
4	61	72	67	79,8
5	9	10,7	48	57,1
6	46	54,8	66	78,6
7	15	17,9	61	72,6
8	37	44	65	77,4
9	35	41,7	66	78,6
10	22	26,2	57	67,9
11	21	25	57	67,9
12	24	28,6	56	66,7
13	26	31	61	72,6
14	38	45,2	68	81
15	43	51,2	43	51,2

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta hampir di setiap soal, namun pada soal nomor 15 tidak terjadi peningkatan. Soal nomor 15 yaitu mengenai aktifitas

*growth hormone* atau hormon pertumbuhan, banyak peserta yang masih menjawab kerja *growth hormone* maksimal terjadi pada saat anak melakukan aktivitas fisik, padahal sebenarnya adalah pada saat anak beristirahat (tidur). Hormon ini berfungsi merangsang pertumbuhan tulang panjang, tulang rawan, dan jaringan lunak serta berperan juga untuk mengatur metabolisme otak, dan kurang lebih 75% hormon ini diproduksi saat tidur (16). Untuk menunjang kerja hormon pertumbuhan dibutuhkan dukungan gizi yang optimal (17).

Berdasarkan hasil *pre* dan *post-test* juga diketahui bagian soal yang hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi, yaitu pada soal nomor 3, peningkatan ini sebanyak 63,1 %, soal ini mengenai vitamin yang berfungsi untuk membantu meningkatkan kekebalan tubuh pada anak dan dapat disimpan oleh tubuh. Sebagian besar peserta menjawab vitamin tersebut adalah vitamin C pada saat *pre-test*, dan pada saat *post test* terlihat banyak yang menjawab benar, yaitu vitamin A, karena vitamin C berfungsi untuk membantu meningkatkan kekebalan tubuh pada anak namun tidak bisa disimpan di dalam tubuh. Vitamin larut lemak bertahan lebih lama dalam tubuh karena penyimpanannya pada jaringan lemak tubuh, seperti hati dan jaringan adiposa lainnya, salah satunya adalah vitamin A (18).

Pembahasan terhadap hasil pengabdian dan diseminasi yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian teoritik, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hasil pengabdian sebaiknya ditampilkan dalam berupa grafik ataupun tabel. Untuk grafik dapat mengikuti format untuk diagram dan gambar.

#### 4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya peningkatan pengetahuan mengenai gizi optimal pada anak sekolah yang dilakukan di komunitas Muslima Sehat Indonesia melalui media WhatsApp Group berjalan dengan lancar. Peningkatan pengetahuan terjadi sebanyak 46,33 %, yaitu 36,97% pada *pre-test* dan 83,30% pada *post-test*.

#### 5. SARAN

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat dikembangkan ke pelatihan dalam menyiapkan makanan untuk keluarga, terutama untuk anak dalam model praktik, sehingga dapat dievaluasi ke arah perubahan perilaku orang tua khususnya ibu

dalam menyiapkan menu yang cukup gizi, terutama untuk anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kemendikbud RI & Seameo Recfon, Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Kemendikbud RI & Seameo Recfon, 2016.
2. Cahyaningsih, D. Sulisty, *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: CV.Trans Info Media, 2011.
3. Balitbang Kemenkes RI, *Riset Kesehatan Dasar*; RISKESDAS. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI, 2018.
4. Balitbang Kemenkes RI, *Riset Kesehatan Dasar*; RISKESDAS. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI, 2013.
5. S. Almtsier. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.
6. J.I. Couteau, Hubungan pengetahuan sikap, perilaku gizi seimbang ibu terhadap status gizi anak sd budya wacana yogyakarta. *Thesis*. Yogyakarta. Universitas Kristen Duta Wacana
7. Seameo Recfon & Kemendikbud, *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. 2016
8. E. D Olsa, D. Sulastri, E. Anas, Hubungan sikap dan pengetahuan ibu terhadap kejadian stunting pada anak baru sekolah dasar di kecamatan nanggalo. *Jurnal FK UNAND*, 6(3): pp. 523-529, 2017.
9. I.Picauly, G.Oematan, & A.B Sir. Keterpaparan Orang Tua Murid Dalam Proses Transformasi Informasi Tentang Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Semau Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 1(1), 10-18, 2020.
10. Ratnaeni, A. Bukhari, H. Hidayanty, Pengaruh edukasi media whatsapp tentang gizi laktasi, inovasi uteri, dan lochea teradap pengetahuan, sikap dan perilaku ibu nifas. *Oksitoksin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol.8, No.1, pp. 20-33, Februari 2021.
11. F.R. Rahmana, Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Selama Hamil dengan Berat Bayi Lahir Normal di RSUD Arifin Achmad. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, Vol.6, No.2, pp.84-87, September 2020.
12. P. Ronitawati, L. Sitoayu, R. Nuzrina. Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang dengan Media “Isi Bekalku” pada Siswa Sekolah Dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat*

- Mandiri*). Vol.4, No.3, Hal. 407-414, Agustus 2020.
13. R.A. Mohi, Pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap kecukupan asupan energi dan protein pada anak sekolah dasar kabupaten bantul. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Alma Ata. 2019.
  14. A. Nupura, Pengaruh edukasi gizi pada orang tua sekolah dasar di kabupaten bantul terhadap pemahaman tentang gizi seimbang untuk anak. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Alma Ata. 2019.
  15. Astuti, N.K. Sri Nadi, Lindayani. Manfaat Penyuluhan dengan Media Whatsapp Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum. *Skripsi*. Denpasar. Poltekkes Denpasar. 2020.
  16. Soetijiningsih & IG. Ranuh. *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi kedua. Jakarta : EGC. 2013.
  17. IN. Ranti, M.E Pascoal, M.C Wowor. Diare dan Asupan Zat Gizi (Protein, Vitamin A, Zinc, Kalsium, Besi) Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Umur 2-5 Tahun. *Gizido* Vol 12, No.2, mei 2020. Poltekkes Kemenkes Manado. 2020.
  18. Hardinsyah & I.D.N. Supariasa. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta : EGC. 2016.