



Edukasi Pengolahan Makanan Sehat di RA Perwanida 15 Menuju SDGs Desa Sempolan Peduli Kesehatan

Chamelia Putri¹, Prima Ratna Sari^{2*}, Sela Rachmawati³, Kuswati⁴

^{1,2,3}Pendidikan Ekonomi, Universitas Jember, Indonesia, 68121

⁴Pendidikan Biologi, Universitas Jember, Indonesia, 68121

E-mail:* primars@unej.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v7i1.2872>

Info Artikel:

Diterima :
2025-11-24

Diperbaiki :
2025-11-27

Disetujui :
2025-11-30

Kata Kunci: Edukasi, Makanan Bergizi dan Sehat, Potensi Sumber Daya Alam, Potensi Lokal

Abstrak: Hasil observasi dan wawancara dengan Kepala RA menunjukkan bahwa sekolah ini memiliki masalah yang sangat memprihatinkan, yaitu makanan sehat yang tidak tersedia untuk anak-anak. Berkebalikan dengan kondisi ini, desa memiliki potensi sebagai sumber makanan sehat untuk anak. Kendalanya adalah belum adanya pengetahuan dan inisiatif untuk menyediakan makanan sehat bagi anak. Pengabdian ini dilakukan sebagai cara efektif yang dapat dilakukan untuk mempromosikan makanan sehat pada anak melalui edukasi makanan sehat dan bergizi. Sasaran program pengabdian yaitu ibu-ibu walimurid RA Perwanida 15 berjumlah 37 orang. Tim pengabdian dalam melakukan edukasi menggunakan metode survey, ceramah, tanya jawab, demonstrasi pelatihan dan evaluasi. Pelaksanaan pengabdian dimulai dari tahap analisis kebutuhan, koordinasi, pelaksanaan edukasi hingga evaluasi. Pengabdian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan makanan sehat dan bergizi pada ibu-ibu wali murid setelah mengikuti kegiatan edukasi dan memahami modul makanan sehat dan bergizi yang disuse tim pengabdian.

Abstract: Preliminary study with the Head of the RA Perwanida 15 indicate a highly concerning issue: the absence of healthy food options for the children. In contrast, the village have strong potential as a source of nutritious food for children. The primary issue in the community's limited knowledge and lack of initiative regarding the provision of healthy meals for children. This community service program implemented as an effective strategy

Keywords: Education, Healthy and Nutrition Foods, Natural Resource Potential

to promote healthy and nutritious food through structured educational activities. The program targeted 37 mothers of students enrolled at school. The implementation team employed surveys, lectures, question-and-answer sessions, training demonstrations, and evaluation methods to deliver the educational content. The program was carried out through several stages, including needs analysis, coordination, educational delivery, and evaluation. The results indicate an improvement in the mothers' knowledge of healthy and nutritious food after participating in the educational sessions and studying the module prepared by the team.

Pendahuluan

Desa Sempolan adalah salah satu dari sembilan desa di Kecamatan Silo, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Desa Sempolan seluas 560,966,5 hektar. Komposisi populasi penduduk didominasi kelompok nonproduktif sebesar 60,13%, sedangkan kelompok penduduk produktif didominasi pada sektor pertanian yaitu sebesar 20,25% (<https://sempolan.web.id>). Fakta ini mengindikasikan bahwa sektor pertanian merupakan sumber penghidupan utama penduduk desa Sempolan. Faktor alam, seperti tanah yang subur, sumber mata air yang melimpah dari Gunung Gunitir, dan wilayah perbukitan yang dingin, mendukung hal ini.

Disisi lain, perempuan dengan status mengurus rumah tangga mencapai 19,15% dari populasi nonproduktif. Perempuan desa masih menghadapi hambatan sistemik untuk bekerja karena ketidaksetaraan gender seperti fungsi pengasuhan pada perempuan, sistem yang tidak memadai, dan perlunya intervensi yang efektif (Dermott, 2019). Menurut Muna'amah (2024), ibu-ibu desa biasanya mengantar anak mereka ke sekolah dan tinggal di sana hingga pelajaran selesai. Ini juga terjadi di desa Sempolan, terutama di tingkat prasekolah seperti RA Perwanida 15, yang berada di Dusun Onjur desa Sempolan.

Hasil observasi dan wawancara dengan Kepala RA menunjukkan bahwa sekolah ini memiliki masalah yang sangat memprihatinkan, yaitu makanan sehat yang tidak tersedia untuk anak-anak. Makanan yang memiliki kalori tinggi, garam, gula, dan nilai gizi rendah serta kandungan zat berbahaya, seperti gorengan, dikenal sebagai makanan tidak sehat (Serna & Serna, 2022), yang biasa dikonsumsi anak-anak (lihat gambar 1). Hal ini sejalan dengan pernyataan Francesco Branca, Kepala Nutrisi dan Keamanan Pangan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada konferensi pers PBB di Jenewa pada Jumat 7 Juni 2024, yang menyatakan bahwa data WHO menunjukkan bahwa makanan yang tidak aman menyebabkan 1,6 juta orang sakit

setiap hari, dan anak-anak balita bertanggung jawab atas 40% dari penyakit yang disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian juga menunjukkan rendahnya ketersediaan makanan ringan sehat di perdesaan (Izumi et al., 2015) dan anak-anak perdesaan mengonsumsi lebih banyak makanan ringan serba instan daripada anak-anak perkotaan (Tayeh et al., 2024).



Gambar 1. Potret jajanan makanan instan TK

Sumber: Studi Pendahuluan (2025)

Beberapa faktor menyebabkan kebiasaan mengonsumsi makanan kurang sehat adalah aksesibilitas dan ketersediaannya di lingkungan; faktor pendapatan keluarga dan pendidikan ibu yang rendah; preferensi rasa; dan kekurangan kontrol orang tua (Moitra & Madan, 2022). Berkebalikan dengan kondisi ini potensi (SDA) lokal memiliki potensi sebagai sumber makanan sehat untuk anak. Kendalanya adalah belum adanya pengetahuan, akses, dan inisiatif untuk menyediakan makanan sehat. Cara efektif yang dapat dilakukan untuk mempromosikan makanan sehat pada anak melalui kegiatan langsung, penetapan tujuan, dan keterlibatan orang tua (Gutschall & Settle, 2013).

Berkenaan dengan ketersediaan potensi SDA desa berupa sayur dan buah dan SDM yaitu Ibu-ibu wali murid RA Perwanida 15 pengabdian ini bertujuan khusus sebagai upaya edukasi pengolahan makanan sehat berbasis potensi SDA desa untuk mewujudkan SDGs yaitu desa Sempolan Peduli Kesehatan. Melalui pengolahan makanan sehat yang mudah dijangkau dan sesuai dengan potensi desa, program ini diharapkan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi serta mendorong kemandirian pangan.

Metode

Metode yang digunakan dalam Program Pengabdian Pemula (PPP) ini adalah metode *Participatory Action Research* (PAR) dengan pendekatan pelatihan partisipatif. Metode ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan riil ibu wali murid RA Perwanida 15, koordinasi dengan pihak terkait sebelum pelaksanaan program, pelaksanaan kegiatan pengabdian sesuai hasil analisis kebutuhan, dan evaluasi program untuk menilai efektivitas kegiatan. Pendekatan PAR dipilih karena menempatkan ibu wali murid sebagai subjek aktif dalam proses pengabdian sehingga solusi yang dihasilkan lebih tepat guna, aplikatif, dan sesuai konteks sosial mereka.

Program Pengabdian Pemula (PPP) dilakukan oleh dosen prodi Pendidikan Ekonomi Universitas Jember dari bulan Mei sampai September 2025. Sasaran kegiatan PPP Adalah ibu wali murid RA Perwanida 15 Desa Sempolan, Kecamatan Silo, Kabupaten Jember sebanyak 37 orang.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan; (2) koordinasi sebelum pelaksanaan pengabdian; (3) pelaksanaan kegiatan pengabdian; dan (4) evaluasi program pengabdian PPP. Tahapan pelaksanaan pengabdian disajikan seperti Gambar 2.



Gambar 2. Tahapan pelaksanaan pengabdian

Dalam program pengabdian PPP dilaksanakan dengan beberapa metode dalam mengedukasi pengolahan makanan sehat dan bergizi kepada ibu wali murid TK. Metode yang digunakan agar tujuan pengabdian tercapai antara lain:

1. Survey, Metode survey digunakan untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan mitra.
2. Metode ceramah dan tanya jawab, Metode ceramah dan tanya jawab digunakan untuk memberikan penyuluhan/edukasi tentang pentingnya makanan bergizi untuk anak dan potensi Sumber Daya Alam (SDA) di Desa Sempolan.

3. Demonstrasi dan praktik, Metode demonstrasi dan praktik digunakan untuk memberikan pelatihan pengolahan makanan bergizi berbasis potensi SDA Desa Sempolan. Tim pengabdian PPP juga memberikan modul makanan bergizi berbasis potensi SDA Desa Sempolan kepada para ibu wali murid RA Perwanida 15.
4. Evaluasi, Metode evaluasi digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan menggunakan SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan; (2) koordinasi sebelum pelaksanaan pengabdian; (3) pelaksanaan kegiatan pengabdian; dan (4) evaluasi program pengabdian PPP. Tahap analisis kebutuhan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian sebagai berikut:

- a. Melakukan survey lokasi mitra pengabdian untuk studi pendahuluan. Lokasi mitra pengabdian yaitu RA Perwanida 15, Desa Sempolan, Kecamatan Silo, Kabupaten Jember. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami mitra pengabdian.
- b. *Forum Group Discussion* (FGD) dengan pihak mitra pengabdian. Kegiatan FGD dengan mitra pengabdian bertujuan untuk menjelaskan tujuan kegiatan pengabdian kaitannya dengan peran dosen dalam memberikan solusi atas masalah yang dialami mitra. Selain itu FGD dengan pihak sekolah RA Perwanida 15 juga bertujuan untuk analisis kebutuhan dalam pelaksanaan pengabdian, penyusunan rencana dan jadwal kegiatan, persiapan peserta, kesiapan tempat, alat dan bahan. Kegiatan FGD dengan mitra dapat dilihat pada *Gambar 3*.



Gambar 3. FGD dengan pihak RA Perwanida 15 sebagai mitra pengabdian

- c. Menentukan strategi kegiatan pengabdian. Berdasarkan analisis permasalahan mitra melalui FGD dengan mitra pengabdian, diketahui bahwa mitra membutuhkan edukasi pengolahan makanan bergizi dan sehat bagi anak TK.

Tahap koordinasi sebelum pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui *Forum Group Discussion* (FGD) antara anggota pengabdian. FGD ini dilakukan untuk persamaan persepsi terkait pelaksanaan teknis kegiatan pengabdian edukasi pentingnya makanan bergizi dan pengenalan pengolahan makanan bergizi dengan memanfaatkan SDA lokal desa Sempolan kepada wali murid RA Perwanida 15 Sempolan. Pada FGD ini juga membahas kegiatan dan media yang dibutuhkan hingga kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan serta membahas penyusunan modul makanan sehat. FGD antar tim pengabdian dapat dilihat seperti Gambar 4.



Gambar 4. FGD tim pengabdian melalui *Zoom Meeting*

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyampaian materi edukasi pentingnya makanan sehat. Materi edukasi yang disampaikan terdiri dari 3 (tiga) bagian antara lain: (1) Pentingnya makanan bergizi untuk anak; (2) Potensi Sumber Daya Alam (SDA) di Desa Sempolan sebagai sumber makanan bergizi; (3) Pengolahan Makanan Bergizi dari potensi Alam Desa Sempolan. Penyampaian materi pentingnya makanan bergizi bagi anak bertujuan untuk menanamkan kesadaran pentingnya kebutuhan nutrisi anak yang harus terpenuhi sesuai dengan proporsi usianya. Hal ini juga turut mencegah dampak jangka pendek seperti *stunting* dan dampak jangka panjang seperti keterlambatan proses berpikir anak saat seiring bertambah usianya nanti. Kemudian dilanjutkan penyampaian materi Potensi Sumber Daya Alam (SDA) di Desa Sempolan sebagai sumber makanan bergizi. Penyampaian materi ini bertujuan untuk mengajak ibu-ibu wali murid melihat dan memanfaatkan tumbuh-tumbuhan di lingkungan sekitar rumahnya yang bisa diolah menjadi makanan bergizi bagi anak sehingga mampu menghemat pengeluaran belanja harian pada rumah tangga. Kemudian terakhir penyampaian

materi Pengolahan Makanan Bergizi dari potensi Alam Desa Sempolan. Penyampaian materi ini bertujuan untuk menyampaikan cara pengolahan makanan yang berbahan dasar dari tumbuh-tumbuhan yang ada di lingkungan Desa Sempolan sebagai potensi SDA Desa. Pada penyampaian materi ketiga, tim pengabdian menyediakan berbagai variasi olahan makanan berbahan dasar dari potensi SDA Desa Sempolan yang dikemas menjadi makanan yang menarik bagi anak untuk memakannya. Kegiatan pengabdian seperti pada Gambar 5 berikut.



Gambar 5. Kegiatan edukasi gizi

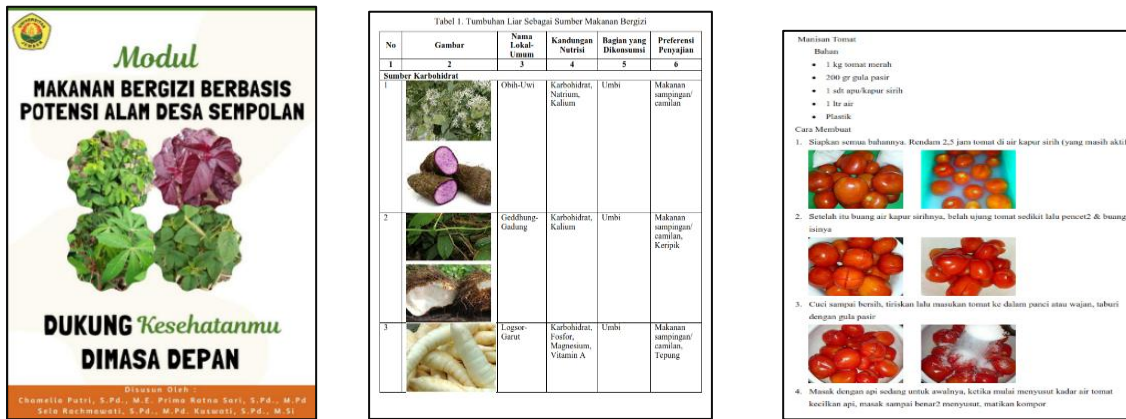
Dalam penyampaian materi edukasi, tim pengabdian juga mensosialisasikan dan memberikan modul Makanan Bergizi berbasis Potensi Alam Desa Sempolan yang disusun oleh tim pengabdian. Modul tersebut diberikan kepada para peserta kegiatan sebagai panduan ibu-ibu wali murid dalam membuat makanan bergizi dari potensi SDA yang ada di Desa Sempolan seperti pada Gambar 6.



Gambar 6. Pemberian modul oleh tim pengabdian

Modul makanan bergizi berbasis potensi alam desa Sempolan yang disusun tim pengabdian berisikan daftar tanaman liar yang ada di Desa Sempolan yang bisa dijadikan bahan dasar pembuatan makanan bergizi dan langkah-langkah dalam membuat makanan sehat dan bergizi berbahan dasar dari tanaman-tanaman yang ada di Desa Sempolan serta manfaat tanaman tersebut. Menu makanan berbahan dasar

dari potensi Desa Sempolan seperti bolu air daun kelor, manisan tomat, nugget ayam daun kelor, pudding ubi ungu, donat ubi ungu, dan masih banyak menu lainnya yang ada di modul tersebut. Tampilan modul yang disosialisasikan kepada ibu-ibu wali murid seperti Gambar 7.



Gambar 7. Modul pengolahan makanan bergizi

Tahap evaluasi program pengabdian dilakukan selama proses edukasi. Tahap evaluasi untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Evaluasi dilaksanakan melalui *pretest* dan *post test* sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian untuk mengukur tingkat pemahaman pengetahuan ibu-ibu wali murid mengenai makanan bergizi bagi anak. *Pretest* dan *posttest* diberikan kepada 37 ibu wali murid dengan soal yang sama yang terdiri dari 20 soal. Berikut hasil *pretest* dan *posttest* peserta kegiatan.

Tabel 1. Deskripsi persentase peningkatan *pretest* dan *posttest*

Skor Pengetahuan	Pre Test		Post Test		Peningkatan
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
80 – 100 (Baik)	5	13.51%	23	62.16%	48.65%
60 – 70 (Cukup)	18	48.65%	10	27.02%	21.63%
10 – 50 (Kurang)	14	37.84%	4	10.82%	27.02%
Jumlah	37	100%	37	100%	100%

(Sumber: Hasil Analisis, 2025)

Pada Tabel 1, skor dibagi menjadi 3 (tiga) kategori, antara lain: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan hasil analisis Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* berkategori baik (80 - 100) mengalami kenaikan sebesar 48,65% dan skor *pretest* dan *posttest* berkategori kurang (10 - 50) mengalami penurunan sebesar 27,02%

Tabel 2. Deskripsi *Posttest* Rerata *Pretest* dan *Posttest*

	N	Mean	Nilai Minimal	Nilai Maksimal
<i>Pretest</i>	37	48	10	80
<i>Posttest</i>		82	40	100

(Sumber: Hasil Analisis, 2025)

Pada Tabel 2, nilai rerata (*Mean*) mengalami peningkatan dari yang awalnya saat *pretest* sebesar 48 menjadi 82 saat *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada skor yang diperoleh ibu-ibu wali murid sebelum mengikuti edukasi dan setelah menerima edukasi dari tim pengabdian.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik

	Post Test- Pre test
Z	-2,642 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

(Sumber: Hasil Analisis, 2025)

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon pada Tabel 3, diperoleh indeks perbedaan (t) atau nilai Z sebesar -2,642 dengan taraf signifikansi .008 (p) yang berarti $p < 0.05$, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* (Guntoro et al., 2023).

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu wali murid tentang gizi anak melalui edukasi pada program pengabdian ini. Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan melalui ceramah, tanya jawab disertai modul makanan bergizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu wali murid terkait gizi anak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wirawan et al., 2014) yang menggunakan media audiovisual dan konvensional seperti leaflet, modul dan flipchart sama-sama meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi anak. Program ini memberi orang pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana gizi seimbang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan anak. Program ini mampu mengubah pola pikir dan perilaku ibu-ibu wali murid terkait konsumsi makanan dengan

menyediakan informasi yang relevan dan mudah dipahami melalui modul yang diberikan tim pengabdian tercermin dari hasil *pretest* dan *posttest* seperti hasil penelitian (Permatasari et al., 2021) dimana masyarakat menjadi lebih sadar akan kualitas makanan yang mereka konsumsi, memilih makanan yang lebih sehat, dan memperhatikan gizi dalam setiap hidangan.

Pemberian gizi bagi anak usia sekolah melalui penerapan pola makan yang sehat merupakan hal yang penting bagi setiap anak (Komari Pratiwi et al., 2023). Tujuan program edukasi makanan sehat dan bergizi berbasis potensi alam desa sejalan dengan hasil penelitian Nafi'ah et. al (2022) dimana program edukasi makanan sehat & bergizi adalah upaya sistematis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi dengan tujuan mendorong perilaku pola makan yang lebih baik. Program edukasi makanan sehat & bergizi telah terbukti berhasil meningkatkan kesadaran gizi masyarakat (Sánchez-Díaz et al., 2020).

Pengolahan makanan sehat dan bergizi berbasis potensi desa berkaitan dengan pengetahuan yang baik dan lingkungan. Sesuai dengan penelitian oleh Kuswanti & Khairani Azzahra (2022), salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah pengetahuan ibu tentang gizi. Pengetahuan ini sangat penting bagi ibu karena mereka harus tahu apa yang dibutuhkan anaknya. Disamping itu, lingkungan juga berperan. Lingkungan juga menjadi salah satu faktor pendukung untuk memperoleh pengetahuan, karena pengalaman adalah sumber utama pengetahuan (Puspitasari & Kartikasari, 2019). Setelah mengikuti kegiatan edukasi ini, ibu-ibu wali murid dapat memanfaatkan sumber daya alam di desa sebagai bahan dasar untuk diolah menjadi makanan dalam pemenuhan gizi anak secara sehat dengan menggunakan modul yang diberikan dari tim pengabdian.

Oleh karena itu, tidak hanya anak-anak harus diberikan asupan gizi yang sehat, tetapi orang tua juga harus dididik dengan pengetahuan yang cukup (Waliulu et al., 2018). Pendidikan kesehatan atau edukasi gizi melalui penyuluhan, yang mengubah pengetahuan dan perilaku, dapat membantu ibu mengetahui cara memilih makanan yang sehat untuk anak mereka (Rehena et al., 2021).

Kesimpulan

Edukasi Pengolahan Makanan Sehat Berbasis Potensi Desa Sempolan Jember berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga selaku wali murid anak dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk makanan sehat. Melalui kegiatan ini, ibu-ibu menjadi sadar pentingnya gizi seimbang yang harus

dipenuhi untuk anak serta inovasi dalam diversifikasi produk olahan berbasis potensi sumber daya yang ada di lingkungan desa. Kegiatan ini juga mendorong kemandirian ekonomi masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya alam yang melimpah di Desa Sempolan. Dengan demikian, edukasi pengolahan makanan sehat berbasis potensi alam desa tidak hanya memperkuat aspek kesehatan masyarakat, tetapi juga membuka peluang wirausaha baru yang selaras dengan pembangunan ekonomi berkelanjutan di Desa Sempolan, Jember.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Jember yang telah memberikan hibah pengabdian sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah yang telah menjadi mitra pengabdian sehingga kami dapat turut berkontribusi dalam pemberdayaan masyarakat.

Referensi

- Dermott. (2019). Dermot. *Sociologia*, 12 (3)(12), 37–45.
- Guntoro, D. W., Munandar, H., Arsyad, M., Nabilah, S. I., Lilin, E., Rasida, R., Yani, N. E., Wulandari, V., Putri, A. A., & Saputri, E. W. (2023). Peningkatan Literasi Keuangan pada Peserta Didik SMP Negeri Satu Atap 8 Palangka Raya, Kalimantan Tengah. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(7), 2466–2472.
- Gutschall, M., & Settle, J. (2013). Changes in food choices of rural preadolescent and adolescent children following a theory-based after-school nutrition intervention. *Topics in Clinical Nutrition*, 28(4), 356–363. <https://doi.org/10.1097/01.TIN.0000437412.51317.1a>
- Izumi, B., Eckhardt, C., Hallman, J., Herro, K., & Barberis, D. (2015). Harvest for Healthy Kids Pilot Study: Associations Between Exposure to a Farm-to-Preschool Intervention and Willingness to Try and Liking of Target Fruits and Vegetables Among Low-Income Children in Head Start. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.07.020>
- Komari Pratiwi, N., Megiati, Y. E., & Rizkyatul Basir, R. (2023). *Kapas : Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Dengan Implementasi Internet Sehat* (Vol. 1, Issue 3).

- Kuswanti, I., & Khairani Azzahra, S. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMENUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560>
- Moitra, P., & Madan, J. (2022). Impact of screen time during COVID-19 on eating habits, physical activity, sleep, and depression symptoms: A cross-sectional study in Indian adolescents. *PLOS ONE*, 17(3), e0264951-. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264951>
- Muna'amah, M. (n.d.). PERAN ORANGTUA YANG MENUNGGU ANAK DI PRA SEKOLAH: DAMPAK DAN IMPLEMENTASI DALAM PEMBELAJARAN ANAK. 4(2), 131–143. <https://doi.org/10.32665/ABATA.V4IL.3377>
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamsah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 180. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Puspitasari, B., & Kartikasari, M. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BALITA DENGAN STATUS GIZI BALITA UMUR 1-3 TAHUN (Di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk). *JURNAL KEBIDANAN*, 5, 53–59. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v5i2.68>
- Rehena, Z., Hukubun, M., & Nendissa, A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Stunting di Desa Kamal Kabupaten Seram Bagian Barat. *MOLUCCAS HEALTH JOURNAL*, 2. <https://doi.org/10.54639/mhj.v2i2.523>
- Nafi'ah, S. , Saharuddin. E. , M. H. , Noor. N. U. (2022). JCOMENT (Journal of Community Empowerment). *JCOMENT (Journal of Community Empowerment)*, 3, 30–38. <https://doi.org/10.55314/jcoment.v3i>
- Sánchez-Díaz, S., Javier, Y., Castillo, D., Scanlan, A., & Raya-González, J. (2020). Effects of Nutrition Education Interventions in Team Sport Players. A Systematic Review. *Nutrients*, 12, 3664. <https://doi.org/10.3390/nu12123664>
- Serna-Hernandez, S., & Serna-Saldivar, S. (2022). Nutritional Composition and Toxic Compounds of Snack Foods (pp. 519–560). <https://doi.org/10.1201/9781003129066-20>

Waliulu, S. H. , I. D. U. MT. (2018). 332-1111-1-PB. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9 (4), 269–272.

Tayeh, N., Wright, C., & Garcia, A. L. (2024). Dietary Intake and Snacking Behaviour of Children Aged 3-5 in Urban and Rural Areas of Thailand's Southernmost Border Provinces. *Proceedings of the Nutrition Society*, 83(OCE3), E250. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S0029665124004798>

Wirawan, S., Abdi, L. K., & Sulendri, N. K. S. (2014). Penyuluhan dengan Media Audio Visual dan Konvensional terhadap Pengetahuan Ibu Anak Balita. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 80–87. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i1.3073>