

**HALAMAN PENGESAHAN**

**ARTIKEL BERJUDUL :**

**PENGETAHUAN IBU TENTANG PMT LOKAL DI DESA REGUNUNG WILAYAH  
PUSKESMAS TENGARAN TAHUN 2025**

**Disusun Oleh :**

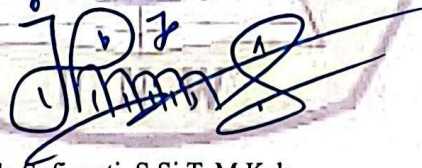
**Endah Sulistiyowati**

**157241091**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing karya magang berkinerja  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Agustus 2025

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.Si.T, M Keb.

NIDN : 0602018501

# PENGETAHUAN IBU TENTANG PMT LOKAL DI DESA REGUNUNG WILAYAH PUSKESMAS TENGARAN TAHUN 2025

Endah Sulistiyowati<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, [endahsulis838@gmail.com](mailto:endahsulis838@gmail.com).

<sup>2</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, [idasofiyanti@gmail.com](mailto:idasofiyanti@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Gizi yang baik merupakan dasar untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan balita. Stunting dan gizi kurang gizi buruk masih menjadi masalah besar di Indonesia. Prevalensi stunting menurut provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu dari 12 provinsi di Indonesia yang berada di bawah angka nasional yaitu di bawah 19,8%, sedangkan data Status gizi berdasarkan Indek BB/U Kabupaten Semarang pada tahun 2024 terdapat 399 balita dengan status gizi buruk, sedangkan dengan status gizi kurang terdapat 3323 balita. Dan status gizi dengan indek BB/U di Puskesmas Tenganan terdapat 146 balita dengan status gizi buruk, sedangkan dengan status gizi kurang terdapat 401 balita. Didapatkan data kasus di Desa Regunung Gizi kurang sebanyak 13 Balita. Berdasarkan uraian diatas yang menyatakan masih ada kejadian gizi kurang di Desa Regunung Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang, sehingga peneliti tertarik untuk Melaksanakan Program Penyuluhan mengenai PMT berbahan lokal untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang PMT berbahan lokal dan status gizi balita di Desa Regunung.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu balita terkait gizi seimbang dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis bahan pangan lokal. Program ini dilaksanakan di Desa Regunung, wilayah kerja Puskesmas Tenganan yang melibatkan 13 orang tua balita yang memiliki masalah gizi kurang.

**Metode:** Berupa penyuluhan menggunakan media cetak seperti *leaflet* dan *booklet*, serta praktik mandiri di rumah responden tentang pembuatan PMT inovasi dari singkong dan lele.

**Hasil :** Menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu setelah intervensi. sebelum penyuluhan, 100% ibu menganggap PMT lokal hanya sebagai kudapan. Setelah penyuluhan, pemahaman mereka meningkat menjadi 92,3% yang menjawab dengan benar. Peningkatan

serupa juga terlihat pada pemahaman konsep gizi seimbang. Partisipasi aktif ibu dan kader kesehatan menjadi faktor penting keberhasilan program. Evaluasi praktik mandiri di rumah menunjukkan sebagian besar ibu mampu mengolah PMT inovasi, meskipun beberapa mengalami kendala ketersediaan bahan. Observasi lanjutan dengan kunjungan rumah menunjukkan 12 dari 13 balita mengalami kenaikan berat badan. Dengan demikian, program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, serta berkontribusi positif pada peningkatan status gizi balita.

**Kata Kunci: Penyuluhan Gizi, PMT berbahan lokal, Status Gizi Balita.**

# Mothers' Knowledge of Local Complementary Feeding (PMT) in Regunung Village, Tenganan Community Health Center, 2025

Authors: Endah Sulistiyowati<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ngudi Waluyo University, Bachelor of Midwifery Program, [endahsulis838@gmail.com](mailto:endahsulis838@gmail.com).

<sup>2</sup>Ngudi Waluyo University, Bachelor of Midwifery Program, [idasofiyanti@gmail.com](mailto:idasofiyanti@gmail.com)

---

## ABSTRACT

**Background:** Proper nutrition is fundamental for the growth and development of toddlers. Stunting and malnutrition remain major problems in Indonesia. The prevalence of stunting in Central Java province is below the national figure of 19.8%. However, 2024 data on nutritional status based on the Weight-for-Age (BB/U) Index in Semarang Regency shows 399 toddlers with severe malnutrition and 3,323 with undernutrition. At the Tenganan Community Health Center, there are 146 toddlers with severe malnutrition and 401 with undernutrition. In Regunung Village specifically, there are 13 cases of undernutrition in toddlers. Given the persistent issue of undernutrition in Regunung Village, Tenganan District, Semarang Regency, researchers were motivated to implement a counseling program on local complementary feeding to improve mothers' knowledge and the nutritional status of toddlers.

**Objective:** This study aims to evaluate the effectiveness of a nutritional counseling program in enhancing the knowledge and practices of mothers of toddlers regarding balanced nutrition and local-based complementary feeding (PMT). The program was carried out in Regunung Village, within the working area of the Tenganan Community Health Center, involving 13 parents of toddlers with undernutrition.

**Method:** The intervention consisted of counseling sessions using printed media such as leaflets and booklets. Participants also engaged in independent practical training at home to prepare innovative PMT recipes using local ingredients like cassava and catfish.

**Results:** The findings demonstrate a significant increase in mothers' knowledge after the intervention. Prior to the counseling, 100% of mothers considered local PMT to be just a snack. Following the program, their understanding improved, with 92.3% of them answering correctly. A similar improvement was observed in their grasp of balanced nutrition concepts. The active participation of mothers and health cadres was a crucial factor in the program's success. An evaluation of the independent cooking practices at home revealed that most mothers were able to prepare the innovative PMT, although a few faced challenges with ingredient availability. Follow-up home visits indicated that 12 out of 13 toddlers experienced weight gain. Thus, this program proved effective in improving mothers' knowledge and skills, thereby making a positive contribution to the nutritional status of toddlers.

**Keywords:** Nutritional Counseling, Local PMT, Toddler Nutritional Status.

## Pendahuluan

Masalah gizi kurang pada balita menjadi perhatian utama dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Salah satu solusi yang efektif adalah melalui edukasi dan praktik langsung mengenai gizi seimbang serta pemanfaatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dari bahan lokal yang mudah dijangkau. Dari studi pendahuluan penulis memilih desa purworejo dikarenakan Desa Regunung memiliki balita dg status gizi kurang sebanyak 13 Balita di karenakan factor kurang pemahaman orang tua mengenai pengetahuan tentang PMT berbahan local. Meskipun Puskesmas Tenganan telah berupaya melakukan berbagai program peningkatan gizi, seperti edukasi gizi, pemberian makanan tambahan selama 90 hari peningkatan gizi balita belum terlihat signifikan kenaikan status gizinya di karenakan pengetahuan orang tua masih kurang tentang PMT berbahan local . Masalah gizi pada balita membutuhkan peranan penting dari pemerintah untuk menanggulangnya, sehingga pemerintah telah menyusun beberapa program yaitu, Percepatan Penurunan Stunting, Program 1000 hari pertama kehidupan, Surveilans gizi dan salah satunya yaitu pemberian PMT lokal. Sasaran dari PMT berbahan pangan lokal ini adalah balita gizi kurang, balita berat badan kurang dan balita dengan berat badan tidak naik, hal ini bertujuan agar berat badan balita kembali naik secara adekuat mengikuti kurva pertumbuhan, berat badan kembali normal dan menjadi gizi baik sehingga kondisi stunting pada balita dapat dicegah, untuk meningkatkan derajat Kesehatan pada Masyarakat termasuk Kesehatan gizi pada balita Dimana dengan cara menggunakan interaksi rutin pada orang tua dan pengasuh, bidan desa mampu memberikan edukasi mengenai makanan dengan gizi seimbang serta pemanfaatan bahan makanan lokal yang ada pada lingkungan sekitar (Kemenkesh, 2023) pemanfaatan makanan berbahan lokal tersebut juga di atur dalam peraturan perundang-undangan yaitu Peraturan direktur jendral Kesehatan Masyarakat no HK 02.02 /B/1622/2023 TAHUN 2023 tentang petunjuk teknis tentang pemberian makanan tambahan berbahan lokal bagi hamil dan balita yang berada pada pasal 1 point 15 dimana bunyinya ”pemberian makanan tambahan berbahan lokal yang selanjutnya di sebut pmt berbahan lokal adalah makanan tambahan pangann lokal yang di berikan yntuk meningkatkann status gizi pada sasaran” (Kemenkesh RI, 2023). Dimana poemberian PMT berbahan lokal pada balita bertujuan untuk meningkatkan berat badan dan memperbaiki status gizi balita yang dinterapkann sesuai dengan standart untuk menurunkan masalah gizi pada komunitas. Dimana sasarannya yaitu gizi kurang tanpa stunting, underweight maupun stunting. Untuk melaksanakan program penyuluhan untuk

meningkatkan pengetahuan orangtua dalam pemberian PMT bahan lokal pada orang tua balita dengan masalah gizi di Desa Regunung. Selain itu magang berkinerja ini untuk meningkatkan pengetahuan orangtua serta pengasuh dalam pemanfaatan makanan tambahan dengan bahan pangan lokal yang berada dari lingkungan sekitar Desa Regunung, untuk meningkatkan gizi balita pada Desa Regunung Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang serta mendukung program kesehatan di Indonesia. Adapun pemanfaatan makanan berbahan lokal untuk PMT sesuai dengan potensi lingkungan di Desa Regunung kecamatan Tenganan Kab. Semarang adalah ketersediaan singkong dan lele.

Penelitian ini merupakan laporan dari program penyuluhan yang berfokus pada inovasi menu PMT berbahan dasar singkong dan lele bagi ibu balita di Desa Regunung, wilayah kerja Puskesmas Tenganan. Tujuannya adalah mengevaluasi keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan status gizi balita yang mengutamakan peningkatan pengetahuan orang tua balita gizi kurang dan mampu mengolah PMT dengan bahan local yang berada di lingkungan Desa Regunung yaitu singkong dan lele. Singkong (*Manihot esculenta*) adalah tanaman tropis dari suku *Euphorbiaceae* yang memiliki akar berguna sebagai sumber karbohidrat bagi manusia dan hewan. Singkong tumbuh berasal daerah Amerika Tengah dan selatan, yang menjadi makanan pokok yang mempunyai nilai gizi yang signifikan dengan karbohidrat sebagai komponen utama serta vitamin, mineral, dan serat yang dapat memberikan manfaat bagi Kesehatan (Tresno Saras, 2023).

Gambaran umum tentang singkong merupakan jenis umbi yang bisa menggantikan sumber karbohidrat selain nasi yang banyak terdiri dari beberapa komponen gizi antara lain air 60%, pati 35%, serat kasar 2.5%, kadar lemak 0.5%, kadar abu 1% HCN (sesuai jenis umbi kayu) (BARRET dan DAMARDJATI, 2015 LINK UNILA).

Kandungan umbi singkong tiap 100gram  
(sumber: Direktorat Gizi Depkes RI, 1981)

<b>Zat Gizi</b>	<b>Singkong Putih</b>	<b>Singkong Kuning</b>
Kalori	146 kalori	157 kalori
Protein	1,20 g	8.8 g
Lemak	0,30 g	0,3 g
Karbohidrat	34,7 g	37,9 g
Mineral	0	0
Fosfor	40 mg	40 mg
Kalsium	33 mg	33 mg
Besi	0,70 mg	0,70 mg
Vitamin B1	0,06 mg	0,06 mg

Vitamin C	30,0 mg	30,0 mg
Kadar Air	62,5g	60,0 mg

Data USDA / FatSecret (versi mentah)

Energi: 160 kkal

Karbohidrat: 38,06 g

Protein: 1,36 g

Lemak: 0,28 g

Serat: 1,8 g

Gula: 1,7 g

Kalsium: 16 mg

Zat besi: 0,27 mg

Kalium: 271 mg

Vitamin C: ~20 mg ( $\pm 21$  mg)

Ikan lele ialah ikan jenis air tawar yang paling banyak di konsumsi oleh Masyarakat Indonesia. Ikan lele memiliki kadungan gizi yang sangat tinggi, mudah untuk diolah serta banyak manfaat yang di dapatkan dari ikan lele. Dimana kandungan dari ikan lele adalah:

Dalam 100gram ikan lele terdapat:

Air	76 g
Protein	17 g
Lemak	4,5 g
Karbohidrat	0
Fosfor	200mg
Kalsium	20mg
Zat besi	1mg
Vitamin A	150 iu
Vitamin B1	0,05mg

(Sumber: Direktorat Bina Gizi Masyarakat dan Puslibang Depkes RI, 1991)

## Metode Pelaksanaan

Program ini dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan, dimulai dengan penyuluhan menggunakan media cetak seperti *booklet* dan *leaflet* yang menarik. Sebanyak 13 ibu balita dengan masalah gizi kurang dilibatkan sebagai responden. Setelah sesi penyuluhan, ibu-ibu diberikan panduan untuk melakukan praktik mandiri di rumah dalam membuat berbagai menu PMT dari singkong dan lele, seperti donat singkong, *nugget* lele, dan *dimsum* lele. Observasi dan pemantauan dilakukan secara rutin melalui kunjungan rumah dan komunikasi dengan kader posyandu.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil pemantauan praktik mandiri menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dari para ibu. Dari lima menu yang diajarkan, sebagian besar ibu berhasil mempraktikannya di rumah. Namun, terdapat beberapa kendala seperti kesulitan mendapatkan bahan baku karena kesibukan kerja dan preferensi anak yang berbeda, seperti kasus anak yang tidak menyukai singkong dan diganti dengan ubi ungu. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya fleksibilitas dan pemahaman terhadap kondisi individu dalam program gizi.

### *Observasi Hasil Pemantauan Pembuatan Variasi Menu*

Waktu	Menu	Dipraktikkan	Tidak Dipraktikkan	Keterangan
Tanggal 12 Mei, 19 Mei, 2 Juni	Singkong thailand	11 orang	2 orang	1 anak tidak suka (melakukan pengalihan bahan singkong dengan ubi ungu) 1 belum dapat bahan (bisa melakukan pengalihan jadwal pemberian saat sudah mendapatkan bahan)
Tanggal 13 Mei, 20 Mei, 3 Juni	Donat singkong	13 orang		
Tanggal 14 Mei, 21 Mei,	Bola-bola singkong	13 orang		

4 Juni				
Tanggal	Nugget	11 orang	2orang	2 tidak praktik
15 Mei	lele			1 pergi nyumbang
22 Mei				1 belum dapat bahan(bisa
5 Juni				melakukan pengalihan jadwal pemberian saat sudah mendapatkan bahan)
Tanggal Otak-otak 12 orang 1 orang 1 belum dapat bahan(bisa				
16 Mei	lele			melakukan pengalihan jadwal
23 Mei,				pemberian saat sudah
6 Juni				mendapatkan bahan)
Tanggal Dimsum 13 orang				
17 Mei,	lele			
24 Mei				
7 Juni				

Evaluasi pasca-intervensi menunjukkan dampak positif pada status gizi balita. Berdasarkan tabel penimbangan berat badan (Tabel 3.4), 12 dari 13 balita mengalami kenaikan berat badan setelah mengonsumsi PMT inovasi tersebut. Kenaikan tertinggi mencapai 0,5 kg. Hanya satu balita yang tidak mengalami peningkatan, diduga karena faktor genetik dan kebiasaan konsumsi susu formula di luar jadwal makan.

***Hasil Penimbangan Setelah Dilakukan Variasi Menu***

No.	Nama Balita	Berat Badan	
		Awal	Setelah Pemberian Variasi Menu Gizi Seimbang
1.	An.M	10	10.5
2.	An.S	10	10,2
3.	An A	6,9	7
4.	An.A	9,8	10,2
5.	An.R	10	10,4

6.	An.A	8	9
7.	An.G	10,2	10,7
8.	An.R	8	8,3
9.	An.M	5,6	6
10.	An.T	14	14,3
11.	An.M	10	10
12.	An.J	11	11,1
13.	An.R	8.9	9.1

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Irwan et al., 2020) yang menunjukkan efektivitas PMT modifikasi dalam meningkatkan berat badan balita gizi kurang.

Kemudahan materi yang disampaikan juga menjadi faktor kunci keberhasilan. Seluruh ibu menyatakan materi penyuluhan tentang gizi seimbang dan PMT lokal mudah dipahami. Penggunaan media cetak yang praktis turut membantu penyerapan informasi (Natassa & Siregar, 2021). Hal ini meningkatkan motivasi ibu untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam keseharian.

### Kesimpulan dan Saran

Program penyuluhan dan praktik PMT berbahan lokal (singkong dan lele) di Desa Regunung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita, serta berkontribusi nyata dalam peningkatan berat badan anak. Tingkat partisipasi yang tinggi, didukung oleh peran aktif kader posyandu dan bidan desa, menjadi kunci keberhasilan.

#### Pengetahuan ibu tentang gizi balita sesuai kuesioner yang diberikan

SOAL	PRE TEST		POST TEST	
	YA	TIDAK	YA	TIDAK
Gizi seimbang adalah variasi menu makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang di butuhkan tubuh	7orang (53,8%)	6 orang (46,1%)	11 orang (86,6%)	2 orang (14,4%)
PMT berbahan lokal adalah PMT yang hanya berupa kudapan bukan sebagai makanan tambahan	13 Orang (100%)	0	1 orang (7,6%)	12 orang (92,3%)
Umbi-umbian(berupa talas,singkong,ubi jalar))bisa	7orang (53,8%)	6 orang (46,1%)	13 orang (100%)	0

menggantikan nasi sebagai sumber karbohidrat				
Lele merupakan ikan yang susah di olah dan kurang di sukai karena di anggap tidak ada kandungan gizinya	7orang (53,8%)	6 orang (46,1%)	1 orang (7,6%)	12 orang (92,3%)
Pemberian PMT pertama kali di berikan pada umur 6 bulan berupa makanan lunak	10 orang (75%)	3 orang (25%)	12 orang (92,3%)	1 orang (7,6%)
Dampak dari kurang gizi di masa emas adalah stunting,underweight,.susah dalam menerima pelajaran	6 orang (46,1%)	7orang (53,8%)	12 orang (92,3%)	1 orang (7,6%)
Apakah ibu kesulitan dalam menyiapkan makanan bergizi untuk menyajikan PMT berbahan lokal sesuai inovasi	7orang (53,8%)	6 orang (46,1%)	2 orang (15,3%)	11 orang (84,6%)
Apakah ada kenaikan berat setelah anak mengkonsumsi PMT dari bahan lokal	0	13 orang (100%)	12 orang (92,3%)	1 orang (7,6%)

*Tabel kuisisioner pre test dan post test*

Hasil analisis menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu tentang konsep gizi seimbang dan PMT berbahan pangan lokal setelah mengikuti penyuluhan, sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pretest paling banyak menjawab salah pada kolom 2,3,4 dan 6 dimana pada kolom 2 sebesar 100% menganggap pmt bahan lokal merupakan kudapan saja bukan makanan tambahan, sedangkan pada kolom 3,4, dan 6 sebanyak 53,8% belum memahami PMT bahan pangan lokal setelah di lakukan penyuluhan pengetahuan ibu mengalami peningkatan menjadi menjawab benar 100% pada kolom 2 dan 3 serta 92,3% pada kolom 4 dan 6 dari post test dalam menjawab quisioner.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar program penyuluhan gizi diintegrasikan secara rutin dengan kegiatan posyandu. Pelatihan khusus bagi kader posyandu juga perlu ditingkatkan untuk memperluas jangkauan edukasi. Bagi ibu balita, diharapkan mereka terus termotivasi untuk memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia sebagai sumber gizi seimbang. Pihak Puskesmas dapat menjadikan hasil dari program tersebut untuk bisa diterapkan di wilayah lain satu Kecamatan Tenganan untuk mengatasi masalah gizi balita.

## Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini saya sampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ida Sofiyanti, S.Si.T, M Keb. Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan laporan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Seputarilmu.(2024).*Gizi : Pengertian, Fungsi dan Jenis Terlengkap* Pengertian Gizi Menurut Pendapat Para Ahli menurut WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Survey status gizi Indonesia Jakarta : Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023).petunjuk teknis tentang pemberian makanan tambahan berbahan lokal Jakarta : Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Survey status gizi Indonesia Jakarta : Kemenkes RI.
- Jumiarsih Purnama-AL,Indirwan Hasanidin,& Sulaeman S (2021).Hubungan pengetahuan ibu dengan kejadian stunting pada balita umur 12-59bulan.Jurnal kesehatan Panrita Husada,6(1)75-84.<https://doi.org/10.37632/jkph.v6i1.528>
- Nurma Yuneta, A. E., Hardiningsih, H., & Yunita, F. A. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar*. PLACENTUM : Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, 7(1), 8. <https://doi.org/10.13057/placentum.v7il.26390>
- Sari Kusuma Ratna, Endang Susilowati.(2023) Faktor penyebab gizi kurang pada balita: Jurnal gizi ilmiah,<https://doi.org/10.46233/jgi.v10i3>
- Petunjuk teknis pemberian makanan tambahan berbahan lokal bagi ibu hamil dan balita I (2023)
- Barrett, D. M. & Damardjati, D. S. (2015). *Peningkatan Mutu Hasil Ubi Kayu di Indonesia*
- H. Rahmat Rukmana dan H. Herdi Yudirachman.(2017) Sukses Budidaya Ikan Lele Secara Intensif:<https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id>
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat dan Puslitbang Gizi Depkes RI. (1991). *Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, R. K., & Ariani, M. D. (2021). *Pengaruh Karakteristik Ibu terhadap Status Gizi Anak Balita di Indonesia*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(2), 115–124.
- Anggraeni, N., Sari, D. P., & Lestari, R. M. (2021). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Bergizi pada Balita*. Jurnal Gizi dan Pangan, 16(1), 45–52.

- Fitriyani, H. (2019). *Peran Ibu Bekerja dalam Memenuhi Kebutuhan Keluarga*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(1), 23–31.
- Ertiana, D., & Zain, R. M. (2023). *Hubungan Usia Ibu dengan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Balita*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 56–64.
- Apriliana, R., & Rahma, S. (2017). *Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Rumah Tangga*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 101–108.
- Anggraeni, N., Sari, D. P., & Lestari, R. M. (2021). *Faktor Penentu Pemberian Makanan Bergizi pada Anak Balita*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Nasional Status Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- Irwan, I., Sari, R. N., & Putri, A. M. (2020). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Lokal terhadap Peningkatan Berat Badan Balita*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 134–141.
- Marselinus, Y., Lestari, N., & Hidayati, R. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Ibu melalui Penyuluhan dan Simulasi Metode Pangan Sehat*. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(1), 55–62.
- Adelasanti, N., & Rakhma, A. (2018). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Peningkatan Status Gizi Balita*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 87–94.
- Bagaray, A., Yusuf, M., & Sari, N. (2016). Efektivitas media pelatihan dalam peningkatan kompetensi peserta. *Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, 10(2), 123–130.
- Natassa, D., & Siregar, R. (2021). Media cetak dalam penyuluhan kesehatan: Penggunaan booklet dan flipchart. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 45–52.
- zajah, A., & Adawiyah, R. (2021). *Pengetahuan orang tua, pendapatan, dan pola makan anak terhadap status gizi balita*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 115–122.

