

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG GIZI ANAK USIA SEKOLAH MELALUI MEDIA POSTER

Ratna Kusuma Astuti^{1*}, Aprilia Nuryanti²

^{1*}Prodi D-3 Keperawatan, ^{2*} Prodi D-4 Keperawatan Anestesi

Politeknik Insan Husada Surakarta

Email_ratnakusuma@polinsada.ac.id

Abstrak

Pendahuluan. Usia anak sekolah merupakan usia dimana tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang. Peran orang tua sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi juga terhadap keadaan gizi anak. Salah satu upaya untuk menanggulangi kejadian kurang atau lebih gizi anak melalui meningkatkan tingkat pengetahuan orang tua dengan cara peningkatan pemahaman terkait gizi anak usia sekolah melalui pendidikan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan pada orang tua tentang gizi anak usia sekolah harus menggunakan cara dan metode yang tepat agar dapat menarik perhatian sehingga dapat dengan mudah menyerap informasi yang diberikan. Salah satu metode dan media yang digunakan adalah ceramah dengan menggunakan media poster.

Tujuan. Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster.

Metode. Metode penelitian menggunakan pre eksperimental dengan *one group prepost test design*. Responden berjumlah 129 orang tua siswa Sekolah Dasar. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Hasil. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster menunjukkan bahwa responden penelitian sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah mempunyai nilai rerata 6.71 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah mempunyai nilai rerata menjadi 10.88. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon nilai = 0.000.

Kesimpulan. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua gizi anak usia sekolah melalui media poster.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Gizi Anak Usia Sekolah, Media Poster

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON THE LEVEL OF PARENTAL KNOWLEDGE ABOUT THE NUTRITION OF SCHOOL-AGE CHILDREN THROUGH MEDIA POSTER

Ratna Kusuma Astuti¹, Aprilia Nuryanti²

Prodi D-3 Keperawatan¹, Prodi D-4 Keperawatan Anestesi²

Politeknik Insan Husada Surakarta

[email: ratnakusuma@polinsada.ac.id](mailto:ratnakusuma@polinsada.ac.id)

Abstract

Background. School age is the age when growth and development is very rapid so that it requires good nutrition so that the growth and development of the body is balanced. The role of parents is very influential on the growth and development of children which will also affect the nutritional state of children. One of the efforts to overcome the incidence of under or over-nutrition of children is through increasing the level of knowledge of parents by increasing understanding regarding the nutrition of school-age children through health education. Provision of health education to parents about the nutrition of school-age children must use appropriate means and methods in order to attract attention so that they can easily absorb the information provided. One of the methods and media used is lectures using media poster.

Purpose. To determine the effect of health education on the level of parental knowledge about the nutrition of school-age children through media poster.

Methods. The research method uses pre-experimental with one group pre-posttest design. Respondents amounted to 129 parents of elementary school students. Sampling used in this research is total sampling.

Result. The effect of health education on the level of parental knowledge about the nutrition of school-age children through media poster shows that the research respondents before carrying out health education on the nutrition of school-age children had an average value of 6.71 and after carrying out health education on the nutrition of school-age children had an average value of 10.88. Statistical test results using the Wilcoxon test value = 0.000.

Conclusion. There is an effect of health education on the level of parental knowledge about the nutrition of school-age children through media poster.

Key words : Health Education, Knowledge, Nutrition for School-Age Children, Poster Media

Pendahuluan

Perkembangan manusia Indonesia saat ini masih terkendala oleh permasalahan gizi terutama gizi anak. Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2021, prevalensi stunting saat ini masih berada pada angka 24,4% atau 5,33 juta. Gizi adalah kecukupan kebutuhan makanan bagi tubuh. Gizi anak dapat menunjang pemenuhan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak sehingga terhindar dari risiko terjadinya kekurangan gizi, kelebihan berat badan dan timbulnya penyakit-penyakit yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Devi, 2010).

Status gizi merupakan keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan fungsi normal tubuh

serta produksi energi dan intake zat gizi lainnya. Suhardjo (2013) menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi diantaranya adalah 1) faktor langsung: konsumsi makanan dan penyakit infeksi. 2) faktor tidak langsung: tingkat pendapatan, pengetahuan tentang gizi dan pendidikan. Faktor pengetahuan dapat mempengaruhi status gizi anak, misalnya tingkat pengetahuan rendah akan sulit untuk menerima arahan dalam pemenuhan gizi dan mereka sering tidak mau atau tidak meyakini pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi atau pentingnya pelayanan kesehatan lain yang menunjang dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak (Gerungan, W.A, 2014).

Usia anak sekolah dasar merupakan usia dimana tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang. Sebagai generasi penerus bangsa yang akan datang, dalam pembangunan nasional anak merupakan aset bangsa yang sangat berharga dan akan meneruskan pembangunan. Agar pembangunan dikemudian hari dapat berjalan dengan baik, maka kualitas anak perlu ditingkatkan baik fisik maupun mentalnya. Untuk mencapai semua itu, maka pemberian gizi harus diperhatikan dengan baik. Peningkatan status gizi siswa sekolah dasar sangat penting karena pada masa sekolah dasar anak mengalami perkembangan yang pesat dalam pertumbuhan maupun perkembangannya, maka diperlukan gizi yang baik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Peran orang tua sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan berpengaruh juga terhadap keadaan gizi anak. Orang tua adalah orang yang paling dekat dengan anak sewaktu anak sudah pulang dari sekolah. Sehingga orang tua mempunyai lebih banyak waktu luang untuk memperhatikan kesehatan anaknya. Contoh nyata perhatian orang tua terhadap kesehatan anak adalah orang tua selalu memperhatikan kebersihan pribadi dan selalu menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi anak-anaknya. Wujud perhatian orang tua terhadap penyediaan makanan adalah setiap hari orang tua selalu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi atau yang sering disebut dengan menu nasi, sayur, lauk pauk, buah dan susu. Penyediaan makanan pada anak-anak sebenarnya tidak berbeda dengan penyediaan makanan yang lainnya, baik dalam jenis makanan, porsi maupun cara penyajiannya. Namun yang perlu diperhatikan adalah zat gizi yang terkait dengan proses pertumbuhannya, yaitu protein. Kekurangan protein akan menyebabkan terlambatnya pertumbuhan tubuh sehingga akan menjadikan anak pendek. Disamping itu, persediaan makanan pada anak harus memperhatikan pertumbuhan otak dan kecerdasannya.

Pertumbuhan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah aktivitas jasmani dan gizi makanan. Anak usia sekolah selalu menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat sehingga memerlukan zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya. Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan gizi karena anak sangat membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu yang seimbang (Devi, 2010).

Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi dapat mempengaruhi perilaku dan sikap orang tua dalam memilih makanan untuk anaknya. Dalam keadaan gizi yang baik akan menentukan tingginya angka presentase gizi secara nasional serta ketidaktahuannya tentang makanan yang mempunyai gizi baik akan menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya gizi yang terkandung didalam makanan tersebut dan akan menyebabkan gizi anak tersebut menjadi buruk dan kurang (Maulana, A.M. dkk, 2012).

Upaya untuk menanggulangi kejadian kurang atau lebih gizi melalui peningkatan pengetahuan orang tua dengan melakukan peningkatan pemahaman terkait gizi anak melalui pendidikan kesehatan (Purnomo, 2019). Pendidikan kesehatan tersebut menjadi salah satu proses komunikasi antara pemberi informasi dengan penerima informasi terkait gizi anak. Pemberian gizi anak menjadi peran orang tua yang sangat penting dalam terbentuknya pola perilaku makan anak, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku dan sikap dalam hal pemberian makan pada anak (Opara, 2017). Pendidikan gizi adalah pemberian informasi mengenai gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan diharapkan dapat merubah pola makan dan kebiasaan makan anak. Pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah harus menggunakan cara dan metode yang tepat agar dapat menarik perhatian sehingga dapat dengan mudah menyerap informasi yang diberikan (Musfiqon, 2013). Salah satu metode dan media yang sering digunakan adalah ceramah dengan menggunakan poster.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus 2022 di Desa Godog didapatkan hasil dari 50 siswa sebesar 16% anak dengan gizi kurang, 59% anak dengan gizi normal dan 25% anak dengan gizi lebih. Didapatkan angka kekurangan gizi yang cukup besar pada anak usia sekolah dasar.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster.

Metode

Penelitian menggunakan *pre-Experimental Design* dengan *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian terlebih dahulu diberikan test awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan orang tua tentang status gizi anak usia sekolah sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Selanjutnya diberikan pendidikan kesehatan tentang status gizi anak usia sekolah dan tahap akhir diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pendidikan kesehatan yang telah diberikan terhadap peningkatan pengetahuan orang tua tentang status gizi anak usia sekolah. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Godog. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023.

Populasi pada penelitian ini adalah 129 orang tua di Desa Godog. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling sehingga semua orang tua dijadikan sebagai responden penelitian. Dengan kriteria inklusi yaitu orang tua yang mempunyai anak usia sekolah belum pernah mendapat pendidikan kesehatan tentang status gizi anak usia sekolah dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*.

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media poster sebagai alat bantu penyampaian informasi serta meningkatkan kreatifitas responden terhadap menganalisis suatu pokok bahasan dalam bentuk gambar. Sebelum memberikan pendidikan kesehatan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan diri agar dapat menjadi penyuluh yang baik serta mampu menguasai setiap materi yang akan diberikan.

Pada saat pengisian kuesioner, responden dituntun oleh peneliti. Setelah data terkumpul, kemudian peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut: seleksi, editing, koding, membuat tabel. Mengelompokkan data, selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan tabel distribusi yang dikonfirmasi dalam bentuk presentase.

Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, dengan menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon.

Hasil

1. Karakteristik orang tua berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan

Tabel 1. Data Demografi Responden

Keterangan	Jumlah	%
Usia		
< 25 tahun	30	23.26
26-35 tahun	71	55.04
36-45 tahun	20	15.50
> 46 tahun	8	6.20
Total	129	100
Tingkat Pendidikan		
SD	38	29.46
SMP	31	24.04
SMA	40	31.00
D3/Sarjana	20	15.50
Total	129	100
Pekerjaan		
PNS	7	5.42
Swasta	14	10.85
Pedagang	22	17.05
Petani	23	17.83
Buruh	18	13.95
Ibu Rumah Tangga	45	34.90
Total	129	100

Sumber: Data Orang Tua Siswa, Tahun 2023

2. Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media poster

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Tingkat Pengetahuan	Sebelum (Pretest)		Sesudah (Posttest)	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Rendah	65	50.39	7	5.43
Sedang	41	31.78	55	42.63
Tinggi	23	17.83	67	51.94
Jumlah	129	100	47	100

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

3. Analisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster

Tabel 3. Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Tingkat Pengetahuan	N	Median	Mean	Sig
Sebelum	129	7	6.71	0.000
Sesudah	129	11	10.88	

Sumber: Data Primer, Tahun 2023

Pembahasan

Hasil kuisioner tentang tingkat pengetahuan orang tua dikategorikan menjadi Baik (jawaban terhadap kuesioner 76 – 100% benar), Cukup (jawaban terhadap kuesioner 56 – 75% benar) dan Kurang (jawaban terhadap kuesioner < 56% benar). Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan orang tua sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah pengetahuan rendah yaitu sebesar 50.39% atau (65 responden), pengetahuan sedang 31.78% atau (41 responden) dan pengetahuan tinggi sebesar 17.83% atau (23 responden). Sedangkan mayoritas tingkat pengetahuan orang tua sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah pengetahuan tinggi yaitu sebesar 51.94% atau (67 responden), pengetahuan sedang 42.63% atau (55 responden) dan pengetahuan rendah sebesar 5.43% atau (7 responden).

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar pengetahuan orang tua adalah rendah yaitu sebesar 50.39%. hal ini dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pekerjaan. Walaupun tingkat pendidikan orang tua sebagian besar SMA, dimana tingkat pendidikan tersebut akan mempengaruhi pengetahuan seseorang menjadi baik. Akan tetapi ada beberapa item pertanyaan yang rata-rata jawaban responden salah. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua belum mengetahui tentang gizi anak usia sekolah.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar pengetahuan orang tua adalah tinggi yaitu sebesar 51.94%. Faktor lain dari pengetahuan adalah usia orang tua yang mana rata-rata usia orang tua adalah 26-35 tahun dimana usia tersebut dalam kelompok usia yang memiliki kematangan dalam hal rasional maupun motorik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, A. K, Dasuki, M & Candrasari, A (2016) usia 26-35 tahun merupakan usia produktif sehingga mudah untuk menerima informasi yang baru yang berhubungan dengan kesehatan anak.

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster menunjukkan bahwa responden penelitian sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah mempunyai nilai rerata 6.71 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah mempunyai nilai rerata menjadi 10.88 (terjadi peningkatan). Setelah dilakukan uji statistic menggunakan Uji Wilcoxon nilai = 0.000. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster.

Hasil diatas sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pemberian media gizi berupa poster dan buku saku pada anak sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan gizi

pada anak sekolah dasar di Kota Semarang, dimana terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 66,45, meningkat menjadi 71,61 setelah intervensi pendidikan gizi (poster dan buku saku) (Nuryanto, N, Pramono, A, Puruhita, N dan Muis, S. F, 2014). Hasil ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin banyak panca indera yang digunakan pada saat pemaparan materi dalam hal ini penggunaan media poster, maka akan lebih banyak menimbulkan daya Tarik serta minat siswa sehingga pesan yang disampaikan menjadi jauh lebih mudah diterima (Muliani, Y, 2012).

Pengetahuan merupakan salah satu dari 3 (tiga) komponen yang mempengaruhi perilaku manusia karena pengetahuan adalah hasil dari obyek tertentu dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera mata dan telinga. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu proses untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, pengetahuan dapat meningkat karena informasi dari orang lain, media massa elektronik seperti koran, leaflet, majalah, televisi dan radio (Notoatmodjo, Soekidjo, 2012).

Pendidikan kesehatan tentang gizi memiliki tujuan untuk mempengaruhi pengetahuan orang tua terhadap gizi anak usia sekolah, yang diawali dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga menimbulkan kesadaran dan menyebabkan perubahan perilaku. Sesuai dengan teori pendidikan dan perilaku kesehatan yang menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan dalam waktu yang pendek (*immediate impact*) akan menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan masyarakat (Khomsan, Ali, 2010).

Sebagian besar metode pendidikan gizi yang sering dilakukan adalah metode ceramah untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah. Pada metode ini penyuluh lebih dominan dalam memberikan materi, sedangkan responden lebih dominan mendengarkan. Metode ini lebih efisien dan sederhana tetapi sering kali responden cenderung pasif yang dapat menciptakan suasana pendidikan gizi yang monoton dan menyebabkan kebosanan.

Penambahan media poster menunjukkan bahwa media berperan dalam peningkatan pengetahuan. Fungsi media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan (Notoatmodjo, Soekidjo, 2012). Penambahan media poster dianggap lebih menarik dibandingkan dengan ceramah saja pada umumnya, sehingga tingkat keberhasilan penambahan media poster ini lebih tinggi dalam merubah pengetahuan. Hasil penelitian yang bermakna akan dapat membantu orang tua secara mandiri meningkatkan pengetahuan tentang gizi anak usia sekolah dengan media poster.

Kesimpulan

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster menunjukkan bahwa responden penelitian sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah mempunyai nilai rerata 6.71 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah mempunyai nilai rerata menjadi 10.88. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon nilai = 0.000. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak usia sekolah melalui media poster.

Saran

1. Bagi Profesi

Melanjutkan dan lebih meningkatkan perhatian terhadap pendidikan kesehatan tentang gizi anak usia sekolah bagi orang tua dengan media yang berbeda.

2. Bagi Institusi

Mengembangkan kurikulum dan meningkatkan peran pendidik dalam menyampaikan pengetahuan tentang gizi anak usia sekolah bagi mahasiswa keperawatan secara lebih menarik sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengaplikasikannya.

3. Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan tentang gizi anak usia sekolah secara mandiri sehingga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Devi, N. (2010). *Nutrition and Food: Gizi untuk Keluarga*. Penerbit Buku Kompas.
- Gerungan, W. A. (2014). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Khomsan, Ali. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Publisher: Gramedia Pustaka Utama (GPU).
- Marimbi, Hanum. (2013). *Tumbuh Kembang, Status Gizi dan Imunisasi Dasar pada Balita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maulana, A, M, dkk. (2012). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Inpres 2 Panmampu. *Skripsi*. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanudin.

- Muliani, Y. (2012). Hubungan antara Promosi Keamanan Pangan dengan Sikap Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah yang Aman. [Tesis]. Jakarta: Program Pasca Sarjana Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia. <http://lontar.ui.ac.id> (Diakses pada 26 Mei 2023).
- Musfiqon. (2012). *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryanto, N, Pramono, A, Puruhita, N dan Muis, S. F. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 32-36.
- Opara. (2017). Pediatric thyroid carcinoma incidence and temporal trends in the USA (1973–2007): race or shifting diagnostic paradigm. *International Scholarly Research Notices*, 2012.
- Purnomo. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran jasmani dan Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Desa Buku Kecamatan Belang Kabupaten Minahasa Tenggara. *INFOKES-Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 89-95.
- Rahmawati, A. K, Dasuki, M. S dan Candrasari, A. (2016). Hubungan antara Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi Makro pada Anak Usia 2-5 Tahun di Posyandu Gonilan Kartasura. *Jurnal UMS*, 1-20.
- Suhardjo. (2013). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.