

**EDUKASI DAN PENDAMPINGAN GIZI PADA IBU ANAK USIA SEKOLAH DI
DESA INDRODELİK KECAMATAN BUNGAH**

*Nutritional Education and Assistance to Mothers of School Age Children in Indrodelik
Village, Bungah District*

¹Nur Qomaria, ¹Rahma Fidania Dwik Nuraini, ¹Yasirotul Hikmah, ¹Nur Habibatus Sholihah,
¹Desty Muzarofatus Sholikhah
¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Nutritional problems in Indonesia are still often encountered, such as malnutrition and poor breakfast habits. This activity aims to improve and increase the knowledge of schoolchildren's mothers and maintain normal nutritional status in schoolchildren in Indrodelik Village, Bungah District, Gresik Regency. This activity uses a combination research method (mixed method research) with primary data obtained directly from respondents through the implementation of baselines (interviews and filling out questionnaires) in Indro Hamlet, Indrodelik Village. Sampling of activities using purposive sampling method which is carried out when taking baseline data and samples taken are included in the inclusion criteria, namely aged 6 to 12 years. The results of this activity are that there is an increase in the level of knowledge before and after counseling and an increase in respondents' understanding regarding the intake consumed must be nutritionally balanced, although the results of the recall analysis are still not stable from day to day. But it has shown an increase and change in the intake of respondents from before counseling to after counseling.

Keywords: *education, mentoring, breakfast, children, wasting*

ABSTRAK

Permasalahan gizi di Indonesia masih sering dijumpai, seperti gizi kurang dan kebiasaan sarapan yang buruk. Kegiatan ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan ibu anak sekolah serta mempertahankan status gizi normal pada anak sekolah di Desa Indrodelik, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik. Kegiatan ini menggunakan metode penelitian kombinasi (mixed method research) dengan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pelaksanaan baseline (wawancara dan pengisian kuesioner) di Dusun Indro, Desa Indrodelik. Pengambilan sampel kegiatan menggunakan metode purposive sampling yang mana dilakukan saat pengambilan baseline data dan sampel yang diambil termasuk dalam kriteria inklusi yaitu berusia 6 sampai 12 tahun. Hasil kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan serta terjadi peningkatan pemahaman responden terkait asupan yang dikonsumsi harus bergizi seimbang, walaupun hasil dari analisis recall masih belum stabil dari hari ke hari. Tetapi sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan asupan dari responden dari sebelum penyuluhan hingga setelah penyuluhan.

Kata kunci: *edukasi, pendampingan, sarapan, anak, kurus*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia cukup beragam dan perlu penanganan yang serius. Beberapa diantaranya yaitu, gizi kurang dan kebiasaan sarapan yang buruk. Permasalahan gizi dapat terjadi karena faktor langsung dan faktor tidak langsung (Sholihah, dkk, 2017).

Berdasarkan data RISKESDAS 2013 yang dilakukan pada 35.000 anak terhadap konsumsi pangan, 26,1% anak hanya sarapan dengan minum susu, teh dan air, 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Mathew, 2019). Jika masalah makan ini terjadi secara berkepanjangan akan mengganggu tumbuh kembang anak karena jumlah dan jenis gizi yang masuk ke dalam tubuh kurang dan dapat mengakibatkan anak sulit untuk beraktivitas dan kurangnya berkonsentrasi (Anggraini, Sari, 2017). Berdasarkan keterangan dari Bidan Desa Indrodolik, terdapat 4 anak yang mengalami gizi kurang.

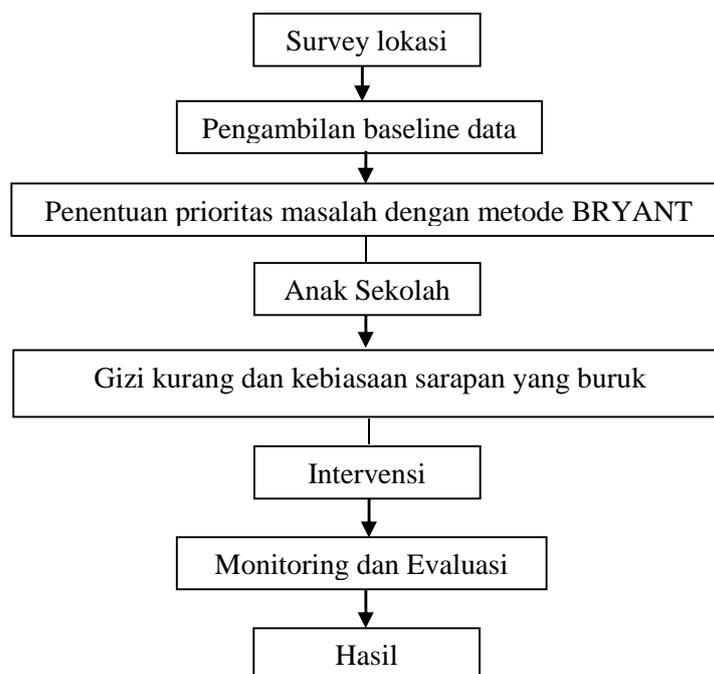
Kegiatan ini dilakukan di wilayah Desa Indrodolik, Kecamatan Bungah.

Kegiatan ini dilakukan selama 1 bulan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan ibu anak sekolah serta mempertahankan status gizi normal pada anak sekolah di Desa Indrodolik, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode penelitian kombinasi (mixed method research) dengan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pelaksanaan baseline (wawancara dan pengisian kuesioner) di Dusun Indro, Desa Indrodolik. Sampel yang digunakan yaitu berjumlah 13 responden ibu anak sekolah. Pengambilan sampel kegiatan menggunakan metode purposive sampling yang mana dilakukan saat pengambilan baseline data dan sampel yang diambil termasuk dalam kriteria inklusi yaitu anak sekolah yang berusia 6 sampai 12 tahun.

Alur pelaksanaan dalam penelitian dapat dilihat pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan ini dimulai dengan survei lokasi, kemudian dilanjutkan dengan pengambilan baseline data menggunakan kuesioner disertai wawancara. Kemudian kuesioner dianalisis dengan *Microsoft Excel* untuk mempermudah dalam membaca data responden setelah itu dilakukan penentuan prioritas masalah dengan metode BRYANT. Penggunaan metode BRYANT sangat cocok untuk menentukan prioritas masalah dengan data yang bersifat kualitatif (Wardhana, dkk, 2021). Dan didapatkan prioritas masalah pada anak sekolah, yaitu gizi kurang dan kebiasaan sarapan yang buruk.

Selanjutnya dilakukan intervensi yang pertama kepada ibu anak sekolah yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan yang dilakukan pada hari Rabu, 30 Juni 2021. Penyuluhan ini menjelaskan beberapa materi antara lain, yaitu pengertian gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, 10 pedoman gizi seimbang, isi piringku, pengertian sarapan, manfaat sarapan, contoh menu sarapan, solusi untuk mengatasi anak yang belum terbiasa sarapan, dan memberikan referensi resep nugget mujair kelor. Penyuluhan ini menggunakan media leaflet yang dikirimkan melalui *Whatsapp Group*. Penyampaian penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab.

Setelah dilakukan penyuluhan, selanjutnya dilakukan intervensi yang kedua, yaitu pendampingan asupan zat gizi pada ibu anak sekolah selama 8 hari, mulai tanggal 2 Juli – 9 Juli 2021. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pola makan setelah dilakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan sebelum dilakukannya penyuluhan yaitu pada saat pengambilan data awal. Pendampingan ini dilakukan dengan menanyakan recall 24 jam responden yang nantinya di hitung menggunakan program *Nutrisurvey* untuk mengetahui apakah asupan responden sudah memenuhi kebutuhan zat gizi nya atau belum. *Nutrisurvey* merupakan salah satu *software*

untuk menganalisis kandungan gizi bahan makanan (Fittipaldi, 2016).

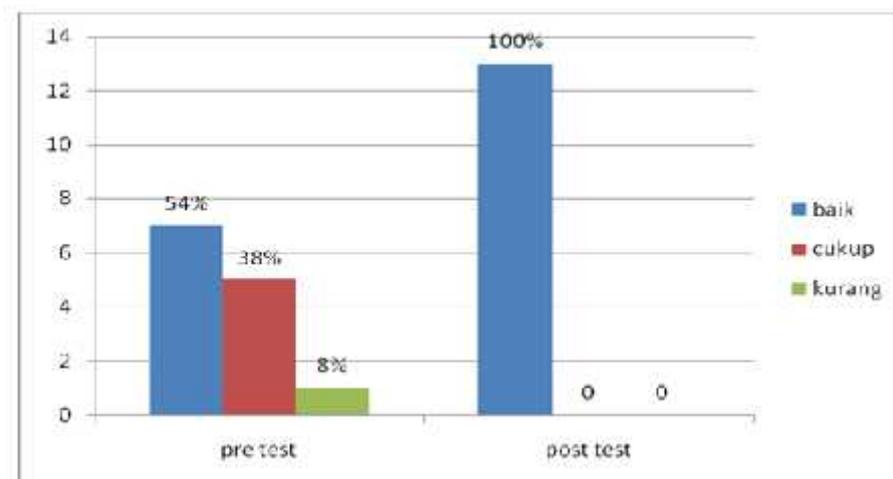
Setelah dilakukan intervensi maka dilakukan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui apakah program/intervensi yang diberikan berhasil atau tidak. Untuk kegiatan penyuluhan monev dilakukan melalui pre dan post test dengan memberikan soal yang masing-masing sejumlah 5 pertanyaan pilihan ganda yang sama. Soal tersebut dikirimkan secara online melalui *personal chat Whatsapp*, tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan responden antara sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Sedangkan untuk kegiatan pendampingan ibu anak sekolah monev dilakukan melalui recall 24 jam dan mengirimkan foto makanan yang dikonsumsi serta memberikan mealplan dan resep snack untuk diberikan dan dipraktikkan oleh responden melalui *personal chat di whatsapp*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Ibu Anak Sekolah

Kegiatan ini dilakukan pada 13 responden ibu anak sekolah. Anak sekolah yang dimaksud adalah yang berusia 6 – 12 tahun. Pendidikan terakhir ibu disini cukup beragam, yaitu SD (5 orang), SMP (2 orang), SMA (8 orang), dan pesantren (1 orang). Sedangkan untuk pekerjaan ibu mayoritas sebagai ibu rumah tangga (12 orang) dan wiraswasta (1 orang). Penyuluhan yang diberikan yaitu tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan pada anak sekolah. Yang mana pengertian dari penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi, dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita – citakan (Notoatmodjo, 2012).

Hasil kegiatan tersebut dapat dilihat pada Grafik 1 berikut:



Grafik 1. Distribusi Responden Berdasarkan Hasil Pre dan Post Test

Berdasarkan Grafik 1, pada pre test terdapat 7 responden (54%) dalam kategori baik, 5 responden (38%) dalam kategori cukup, dan 1 responden (8%) dalam kategori kurang. Sedangkan hasil post test semua responden berjumlah 13 orang (100%) termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil penyuluhan pada Grafik 1 didapatkan bahwa pengetahuan responden sebelum penyuluhan diukur dengan memberikan soal pre test sejumlah 5 pertanyaan pilihan ganda. Soal tersebut dikirimkan secara online melalui personal chat Whatsapp. Setelah dilakukan pre test dapat diketahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan pada ibu anak usia sekolah yang hasilnya terbagi dalam beberapa kategori, yaitu 7 responden (54%) dalam kategori baik, 5 responden (38%) dalam kategori cukup, dan 1 responden (8%) dalam kategori kurang.

Kemudian setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan responden diukur dengan memberikan soal post test sejumlah 5 pertanyaan pilihan ganda yang sama dengan soal pre test. Dari hasil post test dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan, yang dibuktikan dengan hasil post test pada 13 responden (100%), yang mana semua responden termasuk dalam kategori baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui

bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan. Hasil ini sesuai dengan Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pendidikan dengan cara memberikan informasi (penyuluhan) tentang cara pemeliharaan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan.

Penyuluhan ini menjelaskan tentang pengertian gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, 10 pedoman gizi seimbang, isi piringku, pengertian sarapan, manfaat sarapan, contoh menu sarapan, solusi untuk mengatasi anak yang belum terbiasa sarapan, dan memberikan referensi resep nugget mujair kelor. Penyuluhan ini menggunakan media leaflet yang dikirimkan melalui *Whatsapp Group*. Media leaflet ini efektif dalam penyampaian materi penyuluhan sesuai dengan pengertian leaflet yaitu selebar kertas yang dilipat (2-3 lipatan), yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu yang dapat ditangkap atau dimengerti isinya dengan sekali baca (Krisnadi, 2019). Penyampaian penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab. Dalam hal ini terdapat partisipasi aktif dari responden dengan dibuktikan dengan responden merespons group dan menjawab saat sesi diskusi. Namun masih ada beberapa responden yang kurang aktif dalam diskusi dan tanya jawab.

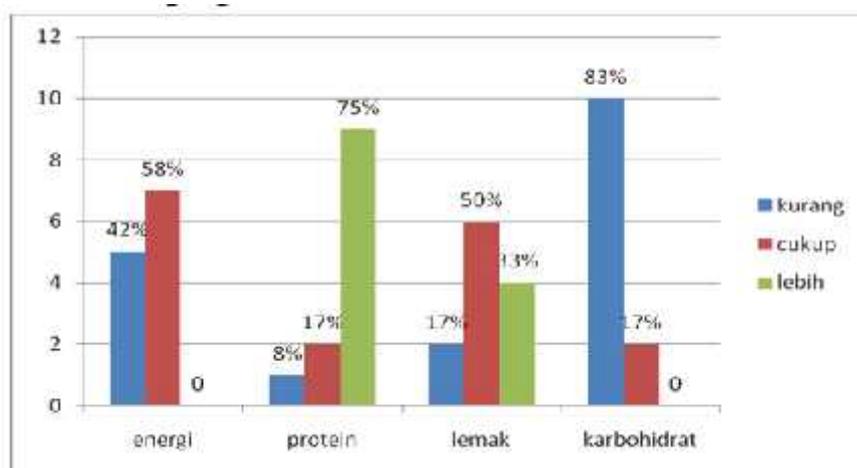
Kegiatan Pendampingan Ibu Anak Sekolah

Setelah melakukan penyuluhan, kami juga melakukan pendampingan asupan zat gizi kepada ibu anak sekolah selama 3 hari setelah dilakukan edukasi dengan metode food recall 24 jam dan dianalisis menggunakan program Nutrisurvey. Metode food recall 24 jam ini merupakan metode yang dilakukan dengan menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu. Biasanya dimulai sejak bangun pagi sampai istirahat malam harinya, atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur kebelakang sampai 24 jam penuh (Rizky, 2019).

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pola makan pada anak sekolah setelah dilakukan edukasi mengenai gizi seimbang pada ibu dan sebelum dilakukannya edukasi yaitu

pada saat pengambilan data awal. Kegiatan yang dilakukan dalam pemantauan asupan zat gizi yaitu dengan menanyakan kepada responden apakah ibu sudah menerapkan pola makan dengan gizi seimbang kepada anak sekolah yang beragam sesuai pembagian isi piringku dalam satu kali waktu makan dengan frekuensi 3 kali makan dan 2 kali selingan. Selain itu kami juga menanyakan kepada responden apakah intake zat gizi yang dikonsumsi responden sudah sesuai anjuran 80-110% dari kebutuhan zat gizinya serta menanyakan apakah jenis dan jumlah bahan pangan yang dikonsumsi sudah sesuai dengan pedoman gizi seimbang sesuai pembagian isi piringku.

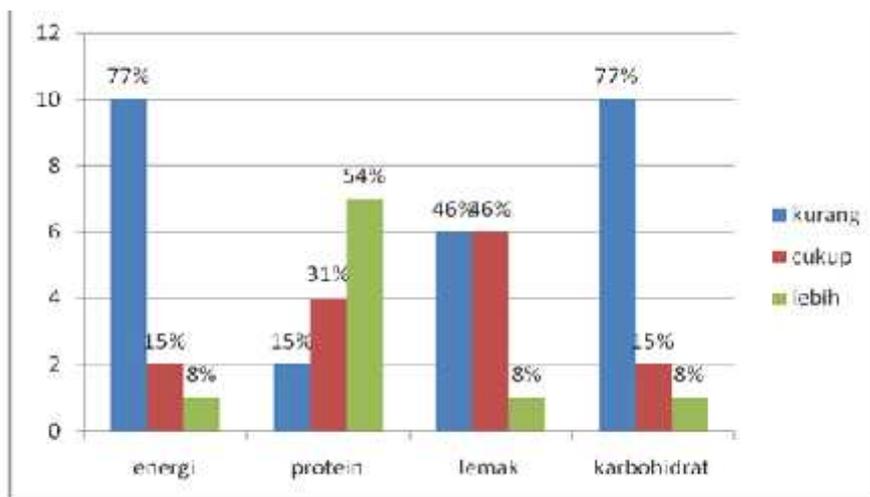
Berdasarkan hasil kegiatan pendampingan ibu anak usia sekolah selama 8 hari dapat dilihat pada Grafik 2 sampai dengan Grafik 9 sebagai berikut:



Grafik 2. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-1

Berdasarkan Grafik 2. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-1 dengan kategori energi kurang sebanyak 5 responden (42%), sedangkan kategori kurang protein sebanyak 1 responden (8%), dan kategori kurang lemak 2 responden (17%) dan sebanyak 10 responden (83%) dengan kategori kurang karbohidrat. Sedangkan untuk responden

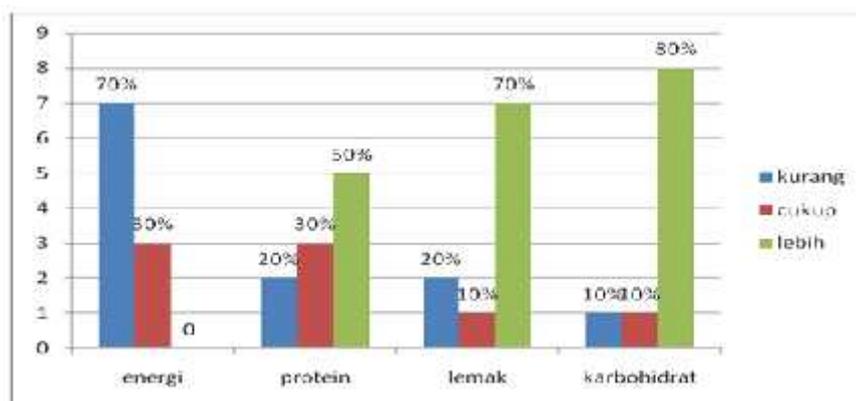
dengan kategori cukup energi sebanyak 7 responden (58%), cukup protein sebanyak 2 responden (17%), cukup lemak 6 responden (50%) dan cukup karbohidrat sebanyak 2 responden (17%). Sedangkan sebanyak 9 responden (75%) dengan kategori lebih protein, dan sebanyak 4 responden (33%) lebih lemak.



Grafik 3. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-2

Berdasarkan Grafik 3. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-2 dengan kategori energi kurang sebanyak 10 responden (77%), kategori kurang protein sebanyak 2 responden (15%), kategori kurang lemak 6 responden (46%) dan sebanyak 10 responden (77%) dengan kategori kurang karbohidrat. Sedangkan untuk responden dengan

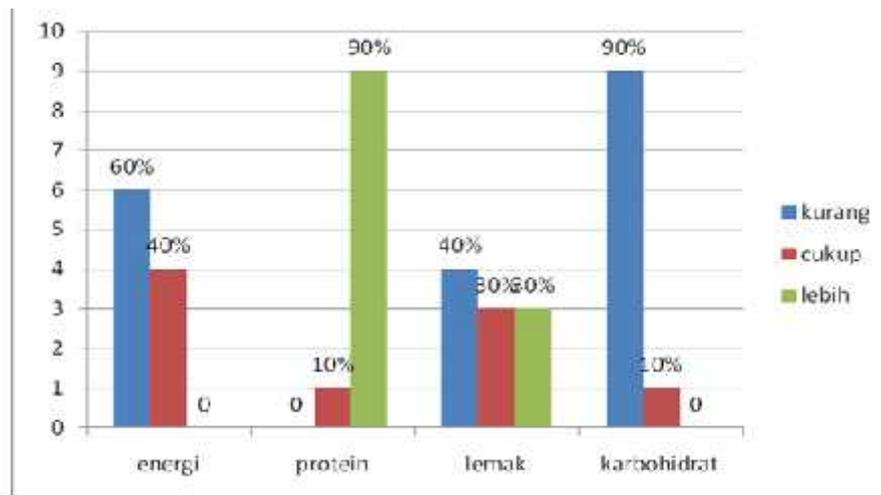
kategori cukup energi dan karbohidrat sebanyak 2 responden (15%), cukup protein sebanyak 4 responden (31%) dan sebanyak 6 responden (46%) dengan kategori cukup lemak. Sedangkan kategori lebih energi, lemak, dan karbohidrat sebanyak 1 responden (8%). Dan sebanyak 7 responden (54%) dengan kategori lebih protein.



Grafik 4. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-3

Berdasarkan Grafik 4. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-3 dengan kategori energi kurang sebanyak 7 responden (70%), sebanyak 2 responden (20%) dengan kategori kurang protein dan lemak, dan sebanyak 1 responden (10%) dengan kategori kurang karbohidrat. Untuk responden dengan kategori cukup energi dan protein sebanyak

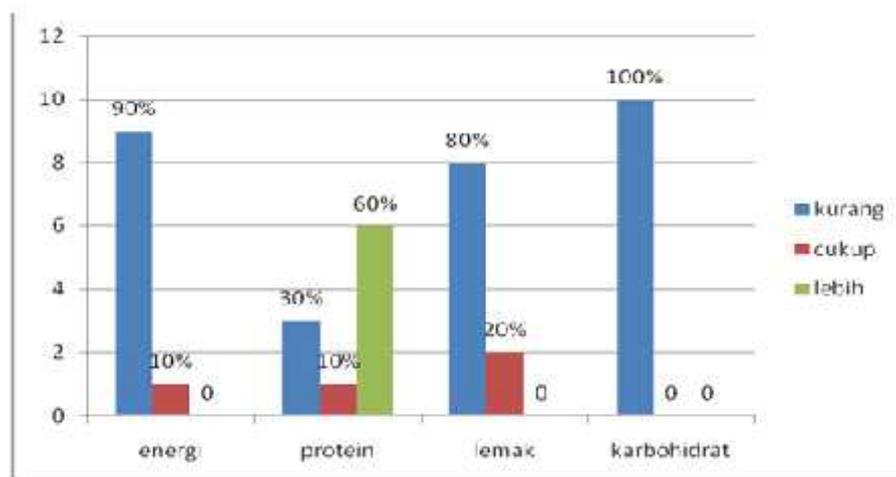
3 responden (30%), kategori cukup lemak dan karbohidrat sebanyak 1 responden (10%). Sedangkan untuk tingkat kecukupan zat gizi dengan kategori lebih protein sebanyak 5 responden (50%), kategori lebih lemak sebanyak 7 responden (70%), dan 8 responden (80%) dengan kategori karbohidrat lebih.



Grafik 5. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-4

Berdasarkan Grafik 5. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-4 Untuk dengan kategori energi kurang sebanyak 6 responden (60%), kategori lemak kurang sebanyak 4 responden (40%), dan 9 responden (90%) termasuk karbohidrat kurang. Sedangkan sebanyak 4 responden (40%) dengan kategori cukup

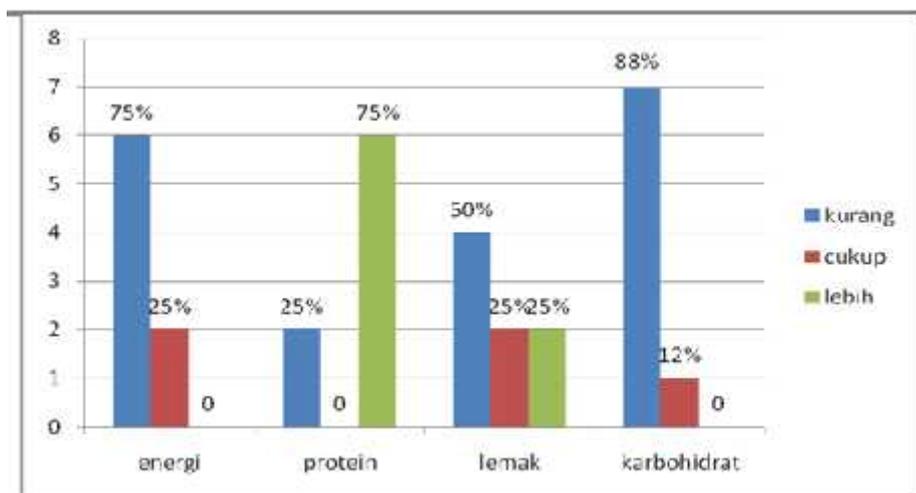
energi, kategori protein dan karbohidrat cukup sebanyak 1 responden (10%), dan sebanyak 3 responden (30%) termasuk dalam cukup lemak. Untuk responden dengan kategori lebih protein sebanyak 9 responden (90%), dan sebanyak 3 responden (30%) termasuk dalam lemak lebih.



Grafik 6. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-5

Berdasarkan Grafik 6. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-5 dengan kategori energi kurang sebanyak 9 responden (90%), kategori protein kurang sebanyak 3 responden (30%), kategori lemak kurang sebanyak 8 responden (80%), dan kategori karbohidrat

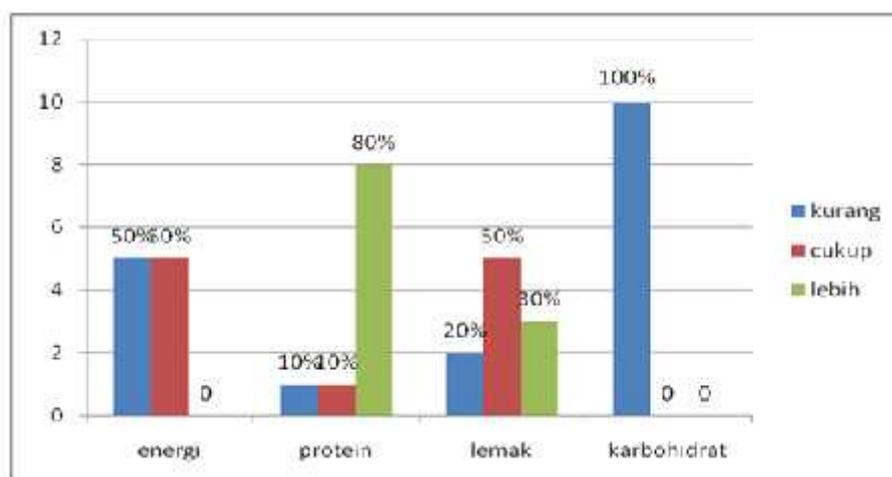
kurang sebanyak 10 responden (100%). Sedangkan dengan kategori cukup energi dan protein sebanyak 1 responden (10%) dan sebanyak 2 responden (20%) dengan kategori cukup lemak. Untuk responden dengan kategori lebih protein sebanyak 6 responden (60%).



Grafik 7. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-6

Berdasarkan Grafik 7. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-6 dengan kategori energi kurang sebanyak 6 responden (75%), kategori protein kurang sebanyak 2 responden (25%), kategori lemak kurang sebanyak 4 responden (50%), dan kategori karbohidrat kurang sebanyak 7 responden (88%).

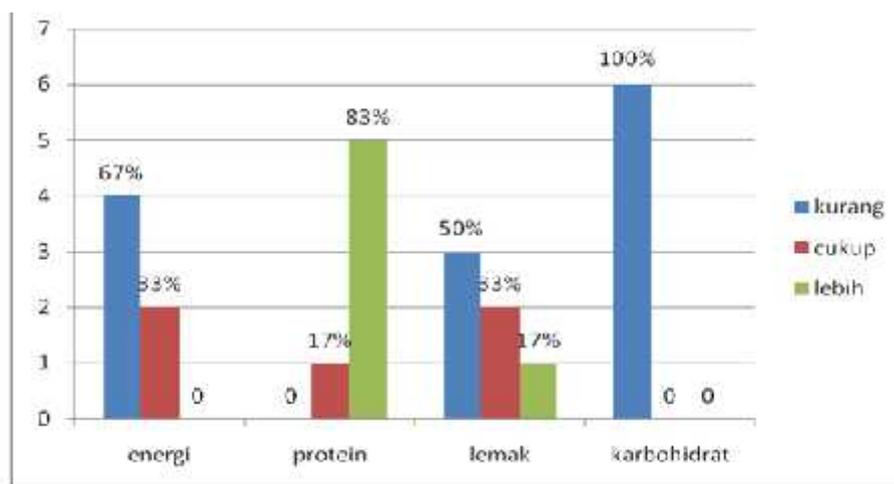
Sedangkan kecukupan zat gizi dengan kategori energi cukup sebanyak 2 responden (25%), kategori lemak cukup sebanyak 2 responden (25%), dan kategori karbohidrat cukup sebanyak 1 responden (12%). Untuk kategori protein lebih sebanyak 6 responden (75%), dan kategori lemak lebih sebanyak 2 responden (25%).



Grafik 8. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-7

Berdasarkan Grafik 8. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-7 dengan kategori energi kurang sebanyak 5 responden (50%), kategori protein kurang sebanyak 1 responden (10%), kategori lemak kurang sebanyak 2 responden (20%), dan kategori karbohidrat kurang sebanyak 10 responden (100%).

Sedangkan kategori energi cukup sebanyak 5 responden (50%), kategori protein cukup sebanyak 1 responden (10%), dan kategori lemak cukup sebanyak 5 responden (50%). Untuk kategori protein lebih sebanyak 8 responden (80%), dan kategori lemak lebih sebanyak 3 responden (30%).



Grafik 9. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-8

Berdasarkan Grafik 9. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-8 dengan kategori energi kurang sebanyak 4 responden (67%), kategori lemak kurang sebanyak 3 responden (50%), dan kategori karbohidrat kurang sebanyak 6 responden (100%). Sedangkan untuk kategori energi cukup sebanyak 2 responden (33%), kategori protein cukup sebanyak 1 responden (17%), dan kategori lemak cukup sebanyak 2 responden (33%). Untuk kategori protein lebih sebanyak 5 responden (83%), dan kategori lemak lebih sebanyak 1 responden (17%).

Berdasarkan Grafik 2 sampai Grafik 9. yang di dapatkan dari hasil recall selama 8 hari yang dimulai pada tanggal 2 juli 2021 sampai dengan 9 juli 2021. Dari keseluruhan recall dapat diketahui terdapat perbedaan % asupan zat gizi pada keseluruhan recall setelah 8 hari melalui pemantauan dan edukasi. Walaupun memang masih belum stabil dari hari ke hari nya. Dalam hal aneka ragam dan jumlah makanan yang dikonsumsi dari hasil recall 24 jam masing-masing responden yang disajikan diketahui bahwa terdapat perbedaan yang beragam antara jenis menu dan jumlah makanan yang dikonsumsi pada recall pertama sampai recall terakhir hari. Perbedaan ini juga meliputi frekuensi makan yang sudah mulai teratur meskipun % asupan zat gizi responden belum baik.

Dari hasil recall 24 jam pertama pengambilan data awal tanggal 10 Juni

2021 diketahui bahwa jenis dan ragam bahan pangan yang dikonsumsi responden banyak yang kurang sehat, pada responden anak usia sekolah ada yang jarang mengkonsumsi protein hewani seperti daging, suka jajan ciki ciki yang ada di sekolah, ada yang tidak terbiasa sarapan pagi tergantung mood, serta bahan pangan yang dikonsumsi belum beragam dan seimbang karena dalam satu hari responden hanya mengkonsumsi sumber karbohidrat/bahan pokok, sumber protein hewani, lemak/minyak, serta sedikit sayuran.

Kami juga memberikan referensi menu dan resep snack yang mudah untuk di praktikkan ibu anak usia sekolah, respon dari responden sangat baik, namun pada saat pendampingan hanya satu responden yang bersedia untuk mempraktikkannya, hal tersebut sudah sangat bagus walaupun memang untuk responden lainnya belum bisa megikutinya dikarenakan adanya beberapa alasan, seperti sedang sibuk, sakit sehingga tidak sempat membuatnya.

Dengan demikian seluruh intervensi yang diberikan berpengaruh positif terhadap perubahan sikap dan perilaku makan pada seluruh responden baik dari segi jenis atau ragam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi sudah sesuai dengan pedoman makan gizi seimbang dan isi piringku berdasarkan golongan usia sekolah, walaupun memang belum sepenuhnya semuanya dalam kategori baik.

Hasil ini sesuai dengan Shabila, dkk (2020) yang menyatakan bahwa edukasi (penyuluhan) dapat mengubah kebiasaan dan perilaku seseorang ke arah yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan program gizi dengan kegiatan penyuluhan dan pendampingan dapat disimpulkan, bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini dikarenakan adanya pemberian informasi dan edukasi terhadap responden sehingga pengetahuannya meningkat. Selain itu terjadi peningkatan pemahaman responden terkait asupan yang dikonsumsi harus bergizi seimbang, walaupun hasil dari analisis recall masih belum stabil dari hari ke hari. Tetapi sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan asupan dari responden dari sebelum penyuluhan hingga setelah penyuluhan.

Diharapkan responden lebih berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan intervensi sehingga informasi dan edukasi yang disampaikan bisa lebih mudah untuk dipahami. Dan diharapkan responden selalu konsisten dalam menerapkan pola makan gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, Sari. 2017. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Batita (1-3 Tahun) di Posyandu Mujair I Rw 02 Kelurahan Beji Depok Tahun 2017. *Doctoral Dissertation*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Fittipaldi. 2016. *Analisis Pola Makan Pendaki Gunung Seven Summit Mahitala UNPAR pada Pendakian Gunung Everest*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Krisnadi, Zahra Hidayati. 2019. Efektivitas Penyampaian Pesan GERMAS Menggunakan Media Komik Dibandingkan Dengan Leaflet Terhadap Pengetahuan Germas di SMPN MLATI Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*.
- Mathew, Giyan, dkk. 2019. Status Gizi, Pola Konsumsi Sarapan dan Camilan Pada Siswa SDN 3 Sesetan Denpasar. *Program Studi Pendidikan Dokter Department Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Jurnal Medika Udayana*. 8 (6).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rizky. 2019. Tingkat Kecukupan Zat Besi dan Vitamin C Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirotol Mustaqim Simongan Kota Semarang. *Diploma Thesis*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Shabila, A'inaya Prameswari, dkk. 2020. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media “Piring Makan Atlet” Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Atlet Cabang Olahraga Bela Diri PUSLATDA DIY. *Skripsi Thesis*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sholihah, Anik, dkk. 2017. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotaan. *Public Health Perspective Jurnal*. 2 (1): 9 – 18.
- Wardhana, dkk, 2021. Evaluasi Pelaksanaan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) pada Proyek Pembangunan Gedung Bertingkat di Tanah Lunak. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*. 6 (1).