

PENINGKATAN PENGETAHUAN KEPADA IBU-IBU TENTANG GIZI DAN MAKANAN DI DESA KARANGSEMBUNG

**Nurmaya Astuti, Ayip Sunaji, Rizki Pratama, Risma Febriani, Shakila Afifah Nur
Fidah, Andrea Azhari, Pinky Aprilianti, Vira Ratu Silvia Zahara, Tomi***
Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon
Email korespondensi: tomi.crb@gmail.com

ABSTRAK

Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) dalam Kementerian kesehatan RI 2022 tercatat mengenai data stunting pada tahun 2022 sebesar 21,6% namun, angka stunting di Indonesia masih cukup mengingat pada tahun 2018 sebesar 30,8% yang telah mengalami penurunan juga pada tahun 24,4%. Dalam Peraturan Presiden RI 2021 tentang perencanaan target penurunan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024. Adapun tujuan pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan seimbang serta memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang pada anak. Metode yang digunakan *one group pretest posttest* dengan pemilihan subjek secara random namun tidak memiliki *control group* atau *comparison group*. Didapatkan hasil pengabdian berupa peningkatan yang signifikan terhadap pentingnya kebutuhan asupan gizi seimbang dengan penjabaran semboyan “4 pilar gizi seimbang”, “tumpeng gizi” dan “isi piringku”. Kesimpulan dari kegiatan ini berupa tercapainya peningkatan pengetahuan mengenai fungsi gizi dan makanan seimbang dan mengetahui ciri makanan yang tidak sehat beserta dampaknya.

Kata kunci: Pengetahuan, gizi seimbang, makanan, tumpeng gizi, isi piringku

ABSTRACT

According to the Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2022, the stunting rate recorded in 2022 was 21.6%. However, the stunting rate in Indonesia remains significant, considering that in 2018 it was 30.8%, which has decreased to 24.4% in subsequent years. In the Presidential Regulation of the Republic of Indonesia 2021, the target for reducing the stunting rate to 14% by 2024 was outlined. The purpose of this community service is to provide knowledge and understanding about balanced nutrition and to emphasize the importance of maintaining a balanced diet for children. The method used was a one-group pretest-posttest design with random subject selection, but it did not include a control group or comparison group. The results showed a significant improvement regarding the importance of balanced nutritional intake, with explanations of the slogans “4 pillars of balanced nutrition,” “nutrition pyramid,” and “my plate.” The conclusion of this activity is the achievement of increased knowledge regarding the function of balanced nutrition and the identification of unhealthy food characteristics along with their impacts.

Keywords: Knowledge, balanced nutrition, food, nutritional cone, fill my plate

PENDAHULUAN

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tercatat mengenai data stunting pada tahun 2022 sebesar 21,6% namun, angka stunting di Indonesia masih cukup mengingat pada tahun 2018 sebesar 30,8% yang telah mengalami penurunan juga pada tahun 24,4% ([Kemenkes RI, 2022](#)). Namun menurut ([Peraturan Presiden RI, 2020](#)) tentang perencanaan target penurunan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024. Dalam hal ini pentingnya meningkatkan pengetahuan kepada ibu-ibu tentang pentingnya menjaga pola makan agar gizi anak-anak yang dimana pola asuhan, pola makan dan tingkat sosial mempengaruhi perkembangan tumbuh anak, hal ini diperkuat oleh pengetahuan tentang pola makan yang lebih baik agar tercapainya gizi seimbang.

Proses suatu edukasi atau pendidikan yang mencakup proses kognitif yang merujuk pada perubahan perilaku untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, hal ini menjadi usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui dalam memahami konsep dasar nutrisi, mempraktikkan pola makan yang sehat, serta mengadopsi gaya hidup yang mendukung kesehatan upaya meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan sesuai dengan faktor budaya setempat agar berkembangannya terstruktur mengenai pengetahuan tentang gizi yang lebih baik ([Damayanti, 2016](#)).

Dalam peningkatan dan pemahaman mengenai gizi seimbang perlunya memahami pedoman gizi seimbang yang dijabarkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 yang bertujuan memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan ialah pemahaman informasi tentang makanan, nutrisi, dan pentingnya asupan nutrisi dalam makanan yang seimbang untuk tubuh yang berperan nutrisi dalam kesehatan yaitu mencegah penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu prinsip pedoman keseimbangan gizi ialah perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal merupakan pembentukan kebiasaan sehat yang dapat mendorong pembentukan kebiasaan makan sehat dan gaya hidup aktif sebagai aktivitas fisik dengan mengajarkan keterampilan praktis seperti memasak makanan sehat ([Undang-Undang RI, 2014](#)).

Untuk mendapatkan zat gizi yang dapat digunakan tubuh untuk meningkatkan imunitas perlunya menerapkan pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pola makan baiknya diatur dengan frekuensi 3x sehari melalui konsumsi makanan yang beraneka ragam seperti sumber karbohidrat seperti nasi, kentang dan jagung selain itu protein didapat dari lauk hewani ataupun lauk nabati seperti sayur dan buah yang mengandung banyak serat tidak lupa juga dengan asupan air yang cukup.

Hal ini bertujuan dengan memberikan nutrient yang dapat meningkatkan produksi antibodi seperti, protein dengan nilai aktivitas biologis tinggi yakni telur, susu, dan ikan. Susu dan telur diketahui mengandung vitamin D3 dan substansi lainnya yang dapat meningkatkan pembentukan sel-sel yang terlibat dalam sistem imun tubuh (Suminar et al., 2024).

Oleh karena itu melalui penyuluhan pendidikan gizi seimbang melalui penyampaian saat acara posyandu ini diharapkan ibu-ibu desa karangsembung memahami cara makan yang sehat dan memahami bagaimana pola makan seimbang yang benar agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan seimbang serta memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang pada anak.

BAHAN DAN METODE

Program pelaksanaan dengan menggunakan metode *one group pretest posttest* dengan pemilihan subjek secara random yang tidak memiliki *control group* atau *comparison group*. Pelaksanaan dilaksanakan bertepatan saat kegiatan pemberian vitamin A di Posnyandu Kemuning 2 yang beralamat jalan Karapyak, RW 05, Desa Karangsembung, Kecamatan Karangsembung, Kabupaten Cirebon pada tanggal 14 Agustus 2024 yang memerlukan durasi waktu selama 30 menit selama penyuluhan. Media yang digunakan dalam pelaksanaan program ini berupa media pamflet yang berisi informasi singkat mengenai pola makan seimbang, selain itu penggunaan *power point* pada *infokus* digunakan untuk memperjelas materi mengenai gizi seimbang sehingga *audience* dapat lebih memahami penyampaian kegiatan penyuluhan yang sedang dilaksanakan. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui pengisian *posttest* secara langsung melalui selebaran kertas yang dibagikan sedangkan untuk *pretest* dilakukan dengan menanyakan langsung kepada *audience* disela penyampaian materi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemaman melalui hasil *posttest* mengenai pola makan gizi seimbang.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan yang bertujuan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga pola makan agar kebutuhan gizi seimbang dapat diterapkan dalam kehidupan dimasyarakat luar sehingga dapat berpengaruh luas dalam jangka panjang dalam menghadapi permasalahan kekurangan gizi.

Hasil *pretest* berupa jawaban antusias langsung dari *audience* disaat pemateri memberikan berupa pertanyaan sederhana disela penyampaian mengenai gizi dan makanan seimbang. Jawaban *audience* berupa jawaban singkat yang bersifat spontan dan tidak

mendetail ataupun sebatas pengetahuan umum. Sehingga untuk mengetahui adanya peningkatan dilakukannya *posttest* dan didapatkanlah persentase dari jumlah seluruh *audience*.

Tabel I. Hasil Responden *Posttest* Pengetahuan Gizi dan Makanan

No	Aspek yang dinilai	Responden
1.	Apa yang anda mengetahui apa itu gizi seimbang?	
	a. Ya	30 (100%)
	b. Tidak	0
2	Membiasakan sarapan pagi sebelum beraktifitas merupakan salah satu dari gizi yang seimbang ?	
	a. Ya	30 (100%)
	b. Tidak	0
3	Makanan apa saja yang bergizi yang ada dipiring pada saat kita makan?	
	a. Nasi dan telur	0
	b. Nasi, ikan dan sayur	20 (66,6%)
	c. Nasi, lauk, sayur dan buah	10 (33,3%)
4	Manakah zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan?	
	a. Karbohidrat	4 (13,3%)
	b. Vitamin	0
	c. Protein	26 (86,6%)
5	Bagaimana ciri makanan yang tidak sehat?	
	a. Kadaluarsa, warna mencoklat, tengik/apek	30 (100%)
	b. Enak, rasa tajam, bergizi	0
	c. Sehat, warnanya mencolok, kadaluarsa	0
6	Makanan yang baik untuk kita konsumsi sehari hari?	
	a. Makanan gizi seimbang	24 (80%)
	b. Makanan sehat sempurna	6 (20%)
	c. Makanan jajanan	0
7	Apa yang terjadi jika kita makan-makanan jajanan yang tidak sehat?	
	a. Tubuh sehat	0
	b. Tubuh jadi Lelah	0
	c. Tubuh jadi sakit	30 (100%)
Total		30 (100%)



Sumber: Dokumen Pribadi

Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi



Sumber: Dokumen Pribadi

Gambar 2. Penyampaian Edukasi



Sumber: Dokumen Pribadi

Gambar 3. Foto Bersama Setelah Pelaksanaan Edukasi

PEMBAHASAN

Program kerja dalam bidang kesehatan dengan melakukan penyuluhan pada ibu-ibu yang memiliki balita dengan harapan tercapainya peningkatan pengetahuan terhadap pentingnya pola makan untuk kebutuhan gizi seimbang yang dilakukan bertepatan pada acara diselenggarakannya posyandu balita pada tanggal 14 Agustus 2024 di posyandu kemuning 2 RW5, blok wage. Sebelumnya mahasiswa berpartisipasi dalam kegiatan Rapat Koordinasi Desa Karangsembung (rakordes), dalam rakordes yang dihadiri oleh kader ibu-ibu dalam organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) membahas mengenai pelaksanaan posyandu, dalam rapat tersebut mahasiswa ikut menyampaikan mengenai program kerja unggulan pembuatan Morinol *Cheese Stick*, prodak inilah yang akan dimintai izin untuk dibagikan pada *audience* sebagai salah satu contoh makanan yang memiliki gizi seimbang dengan berfokus pada inovasi kegunaan daun kelor dalam pencegahan stunting.

Dalam pelaksanaannya *audience* merupakan ibu-ibu yang memiliki balita dikumpulkan setelah diberikannya vitamin A, selanjutnya pemateri memulai penyuluhannya dengan memberikan *pretest* secara langsung melalui pertanyaan sederhana mengenai apa itu gizi seimbang dan seberapa pentingkah menjaga pola makan dengan sarapan pagi sebelum melaksanakan aktivitas tetapi banyak *audience* yang masih belum berani untuk menjabarkan atau menjelaskan secara langsung mengenai gizi seimbang selain itu minimnya pengetahuan akan pentingnya pola makan merupakan jawaban hasil *pretest* yang dilakukan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang harus ditanamkan sejak dini namun karna faktor usia, anak-anak masih belum memahami betul apa makanan bergizi apa saja yang harus ada dalam piring, dalam hal ini lah peran orang tua sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang anak, hal ini didukung oleh penelitian (Janah et al., 2024) yang dilakukan didesa karangsembung menyatakan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya peranan orang tua dalam pencegahan kasus gizi.

Dari hasil *posttest* yang dilakukan terhadap pengetahuan mengenai gizi dan makanan seimbang di desa karangsembung dinyatakan adanya peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan apa itu gizi seimbang dan membiasakan diri sarapan sebelum beraktivitas, sedangkan sebagian besar *audience* hanya memilih nasi, ikan dan sayur saja sementara itu kutipan dari (Anjarsari et al., 2021) menyatakan bahwasannya prinsip “Isi Piringku” mengadopsi konsep milik Amerika serikat yang dimana dapat disebut “*My Plate*” hal ini sebagai gambaran untuk mengetahui atau sebuah keharusan banyaknya maupun jenisnya makanan yang terdapat dalam piring. Dalam sepiring porsi makanan pentingnya terdapat: Makanan pokok atau yang lebih umum disebut sebagai karbohidrat merupakan lapisan dasar dalam semboyan tumpeng gizi yang dimana menurut (Lestari et al., 2020) normalnya sebesar 40-46% dari total kebutuhan energi sebanyak 2/3 dari ½ piring, biasanya berupa nasi, jagung,

ubi, singkong, talas, serta makanan olahan seperti mi, bihun, dan sejenisnya, makanan pokok ini makanan yang dapat membuat kenyang (Ringo et al., 2024). Selanjutnya dalam tumpeng gizi lapisan kedua berupa buah sebanyak 1/3 dari ½ piring dan sayur sebanyak 2/3 dari ½ piring sebagai sumber serat dan vitamin. Serat sendiri umumnya banyak digunakan untuk mengatasi intensitas penderita diare karena dengan mekanisme kerja dengan meminimalkan volume tinja namun, tidak merangsang saluran cerna selain itu dapat digunakan dalam mengontrol gula darah (Nasution & Radana, 2024).

Menurut (Olfah et al., 2024) kandungan antioksidan banyak terdapat pada buah-buahan seperti kedelai, papaya, bengkoang dan terong yang dapat mencegah penuaan dan melawan radikal bebas selain itu banyaknya kandungan mineral seperti keratonoid, selenium dan isoflavin, zat utama yang terkandung didalamnya terdapat vitamin B (vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6 dan vitamin B12) sebagai kofaktor enzim yang membentuk leukosit dan proses anabolisme, selain itu adanya vitamin E dan A berperan dalam pembuatan jaringan baru serta asam folat membantu dalam pembentukan sel darah merah (Dewi et al., 2024). Oleh karena itu selain nasi, lauk dan sayur saja yang penting namun adanya buah-buahan harus terdapat dalam piring saat kita makan.

Para *audience* sepakat bahwa zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan ialah protein sebagaimana yang dijabarkan dalam tumpeng gizi lapisan ketiga berupa protein dimana banyak terdapat dalam lauk baik hewani ataupun nabati memiliki mekanisme kerja berawal dari makanan yang mengandung protein diubah menjadi asam amino untuk memperbaiki sel dan jaringan tubuh pada membran sel, membran sendiri sebagai molekul yang mengekspos identitas sel, transporter ion dan reseptor yang menerima sinyal dari ekstraseluler (Purnamawati, 2023). Dalam jumlah piring porsi untuk lauk atau protein sebanyak 1/3 dari ½ piring. Lauk yang berupa ayam, telur, ikan, daging dan kerang merupakan lauk yang berasal dari hewan, sedangkan lauk nabati misalnya hasil olahan seperti kacang, tahu, oncom dan tempe (Ringo et al., 2024). Pada lapisan keempat penggunaan konsumsi GGL (gula, garam dan lemak) ialah bahan pemberi rasa yang dimana tanpanya bahan ini makanan yang dikonsumsi tidak ada rasa nikmatnya (Kusmiyati et al., 2022). Hal ini pun sesuai dengan hasil *posttest* yang di mana *audience* tidak hanya memilih makanan sehat sempurna namun juga harus memiliki gizi yang seimbang.

Upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan pentingnya mengetahui bahan-bahan berbahaya yang dapat saja terkandung dalam makanan sehari-hari seperti halnya formalin yang dimana jika dikonsumsi berkelanjutan dapat menyebabkan iritasi pada membran mukosa dan bersifat karsinogenik, sedangkan terganggunya pencernaan disebabkan adanya kandungan boraks yang menyebabkan kelainan saraf jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan depresi atau kekacauan mental (Lukman et al., 2024).

Namun yang umum terjadi tanpa sadar telah mengkonsumsi kedua zat tersebut, dengan memasak makanan sendiri menjadi alternatif sehingga terjaganya tubuh dari zat berbahaya. Selain zat kimia yang telah disebutkan ciri umum makanan yang tidak sehat dapat kita bedakan secara kasatmata dengan melihat tanggal kadaluarsa atau aroma yang menyengat seperti bau tengik/apak. Warna yang mencolok dapat menjadi daya tarik makanan tersendiri namun, hal ini menjadi pengalasan karena bahayanya pewarna tekstil seperti *rhodamine-B* yang dapat merusak hati jika dikonsumsi berlebihan menyebabkan kanker hati. Sesuai dengan penjelasan diatas dimana hasil *posttest* dapat meningkatkan akan kesadaran masyarakat bahwa pentingnya mengetahui cara memilih makanan dan dampak apa yang dapat terjadi.

Dalam prinsipnya pilar gizi seimbang dibagi menjadi 4, yang pertama mengkonsumsi makanan beragam yang berarti keanekaragaman jenis makanan dalam porsi makan seimbang seperti halnya yang telah dijabarkan diatas, selain itu pentingnya membiasakan Perilaku Hidup Bersih (PHB) kesadaran akan ibu-ibu membiasakan anaknya dalam berperilaku bersih menjadi tahapan berkelanjutan dalam kesehatan tumbuh kembang anak seperti membiasakan mencuci tangan dengan sabun, menutup mulut dan hidung ketika bersin dan memakai alas kaki. Selanjutnya melakukan aktivitas fisik karena dapat memperlancar metabolisme zat gizi dan mengurangi penumpukan lemak sehingga berpengaruh dalam mempertahankan berat badan pada batas normal, seperti yang telah ketahui banyak penyakit yang mengancam ketika berat badan mengalami obesitas seperti halnya obesitas menyebabkan tingginya kadar lemak menyebabkan kolesterol tinggi,

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi peningkatan pengetahuan kepada ibu-ibu tentang gizi dan makanan memberikan hasil yang signifikan dengan *audience* menyambut dengan antusias dan dapat mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian. 30 responden khususnya warga jalan karapyak, Rw 05 desa Karangsembung, Kecamatan Karangsembung, Kabupaten Cirebon yang didominasi oleh ibu-ibu yang memiliki balita sudah tercapainya peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya pola gizi seimbang dengan melihat hasil *posttest* setelah diberikannya edukasi dengan mengambil poin penting dalam yang tergabung dalam 4 pilar gizi seimbang. Agar memudahkan *audience* memahami dijelaskan kembali melalui semboyan “Tumpeng Gizi” dan “Isi Piringku” sehingga *audience* dapat mengetahui fungsi makanan zat bergizi yang harus terdapat dalam piring untuk memenuhi tumbuh kembang anak tidak luput juga penjabaran mengenai pentingnya mengetahui ciri makanan yang tidak sehat begitupun dengan dampaknya. Dalam pengabdian masyarakat ini mahasiswa melakukan pemberian makanan tambahan inovasi Morinol Cheese stick yang terbuat dari daun kelor dalam pencegahan stunting dan memenuhi peningkatan nutrisi gizi seimbang pada anak. Sehingga dalam langkah

selanjutnya agar lebih fokus pada pemberdayaan masyarakat dengan meningkatkan kolaborasi dengan pihak lokal seperti contoh dalam penerapan kehidupan sehari-hari agar memastikannya keberlanjutan hasil yang telah dicapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, kepada kelurahan Desa Karangsembung beserta jajarannya, kepada ketua Rw 5 kelurahan Desa Karangsembung, penyelenggara posyandu beserta jajarannya dan seluruh masyarakat Desa Karangsembung yang telah berkoordinasi dan ikut mendukung dalam terselenggaranya pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari, I., Listyaningsih, P., Linawati, R., & Dewi, R. S. I. (2021). *Peningkatan Kesadaran Diri Pada Makanan Bergizi Melalui Metode "Isi Piringku" Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di TK PGRI Payungan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang*. *Sentra Cendekia*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v2i2.1765>
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*. In *Skripsi*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Dewi, P. A., Sonia, S., & Andayani, D. E. (2024). *Terapi Medik Gizi pada Psoriasis Pustulosa Generalisata: Laporan Kasus*. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 6(01), 319–325. <https://doi.org/10.59141/jsi.v6i01.83>
- Janah, F., Raudotul, Kurniawan, R., & Suprapti, T. (2024). *Analisis Dataset Status Gizi Pada Balita Menggunakan Algoritma K-Means Clustering*. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 7(6), 3602–3609. <https://doi.org/10.36040/jati.v7i6.8220>
- Kemendes RI. (2022). *Status Gizi SSGI 2022*. *BKPK Kemendes RI*, 1–156. https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr1TXOpzHJm13UHIgDLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzQEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1718828202/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fpromkes.kemkes.go.id%2Fpub%2Ffiles%2Ffiles52434Buku%2520Saku%2520SSGI%25202022%2520rev%252010123.pdf/RK=2/RS=ua_K
- Kusmiyati, Dewa Ayu Citra Rasmi, & Prapti Sedijani. (2022). *Sosialisasi Tentang Tumpeng Gizi Seimbang untuk Menunjang Perilaku Hidup Sehat*. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3), 235–241. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i3.2050>
- Lestari, R. T., Gifanda, L. Z., Kurniasari, E. L., Harwiningrum, R. P., Kelana, A. P. I., Fauziyah, K., Widyasari, S. L., Tiffany, T., Krisimonika, D. I., Salean, D. D. C., &

- Priyandani, Y. (2020). *Perilaku Mahasiswa Terkait Cara Mengatasi Jerawat. Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.20473/jfk.v8i1.21922>
- Lukman, A., Nuraeni, A., Syahraini, K., & Sahib, I. (2024). *Pembinaan Kesadaran Siswa Madrasah Dan Sekolah Mengenai Pergaulan Bebas Dan Zat-Zat Berbahaya Pada Makana Dan Minuman Building. September*, 5238–5246.
- Nasution, A. Z., & Radana, V. Z. (2024). *Pemberian Diet Tinggi Kalori Tinggi Protein Rendah Serat Pada Pasien Dewasa dengan Gastroenteritis Akut, HIV, dan Diare Akut. Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4727–4735. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/>
- Olfah, Y., Suriyati, K. A., Siswati, T., Anggraeni, A. A., & Wibowo, R. L. (2024). *Tetap Sehat menjelang Menopause*. 1–138.
- Peraturan Presiden RI, 2021. (2020). *Peraturan Presiden Republik Indonesia No 72 tahun 2021. 1*.
- Purnamawati. (2023). *Mekanisme Kerja Protein Dalam Mendukung Fungsi Sel*. <http://learn.genetics.utah.edu/conte>
- Ringo, M. S., Perangin, A. H., & Silitonga, R. L. (2024). *gambaran Asupan Makanan Dan Imobilisasi Pada Pasien Bedrest Dengan Resiko Dekubitus Di Rumah Sakit Elisabeth Medan Tahun 2024. Pola Kemitraan Pentahelix Dalam Pengembangan Desa Wisata Buwun Sejati, Lombok Barat Ntb*, 3(4), 413–446.
- Suminar, E., Zuhroh, D. F., Abidah, S., Maria, S., Ainiyah, Q., & Damayanti, A. P. (2024). *Edukasi Gizi Seimbang Kepada Anak Sekolah Dasar Di Desa Mriyunan Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gesik*. 242–251.
- Undang-Undang RI, 2014. (2014). *Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2009 Tentang Peternakan Dan Kesehatan Hewan. LN.2014/No. 338, TLN No. 5619, LL SETNEG: 29 HLM*, 1–43.