

Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Balita Di Puskesmas Sialang Bangun Purba

Relationship Between Mothers' Knowledge of Balanced Nutrition and the Nutritional Status of Toddlers at the Sialang Bangun Purba Community Health Center

Salmi Angraini ^{1*}, Lindra Cahaya Putri Waruwu ², Edarni Zebua ³, Dian Novita ⁴, Wira Maria Ginting ⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Gizi, Institut Kesehatan Medistra, Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia. 20511.
Email: Salmiangraini11@gmail.com

Abstrak

Status gizi balita mencerminkan kesehatan mereka di masa depan. Pemahaman ibu mengenai gizi seimbang berperan dalam menentukan serta menyediakan asupan makanan yang sesuai bagi balita. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sialang Bangun Purba. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan *kuantitatif*. Sampel penelitian ini berjumlah 60 orang ibu memiliki balita berusia 0-5 tahun dan dipilih dengan metode *purposive sampling*. Pengetahuan ibu diperoleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi balita diukur menggunakan metode antropometri dengan indikator berat badan menurut umur. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang baik (53,3%), dan mayoritas balita juga memiliki status gizi yang baik (53,3%). Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dan status gizi balita. Dengan demikian, apabila tingkat pemahaman ibu bagus mengenai gizi seimbang, semakin baik pula status gizi anaknya. Maka karena itu, edukasi gizi bagi ibu sangat diperlukan untuk mendorong penerapan pola makan sehat serta mencegah terjadinya masalah gizi pada balita.

Kata Kunci: Pengetahuan Ibu; Gizi Seimbang; Status Gizi; Balita; Cross-sectional; Chi-Square

Abstrak

The nutritional status of toddlers reflects their future health. Mothers' understanding of balanced nutrition plays a role in determining and providing appropriate food intake for toddlers. The purpose of this study was to determine the relationship between mothers' knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of toddlers in the working area of the Sialang Bangun Purba Community Health Center. This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consisted of 60 mothers with toddlers aged 0-5 years, selected using purposive sampling. Mothers' knowledge was obtained through questionnaires, while the nutritional status of toddlers was measured using anthropometry with weight-for-age as an indicator. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that most mothers had a good level of knowledge (53.3%), and the majority of toddlers also had good nutritional status (53.3%). Based on the statistical test results, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant relationship between mothers' knowledge and toddlers' nutritional status. Thus, if mothers have a good understanding of balanced nutrition, their children's nutritional status will also be better. Therefore, nutrition education for mothers is essential to encourage the implementation of healthy eating patterns and prevent nutritional problems in toddlers.

Keyword : Balanced Nutrition; Nutritional Status; Toddlers; Cross-sectional; Chi-Square

*Corresponding Author: Salmi Angraini Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang Indonesia

E-mail : Salmiangraini11@gmail.com

Doi : 10.35451/waqs1v11

Received : July 23, 2025. Accepted: September 24, 2025. Published: October 30, 2025

Copyright (c) 2025 Salmi Angraini Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Gizi adalah serangkaian proses di mana tubuh memanfaatkan makanan yang dikonsumsi untuk menghasilkan energi melalui tahapan pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi zat. Proses ini berfungsi untuk mempertahankan kehidupan, mendukung pertumbuhan, dan menjaga organ tubuh agar tetap sehat dan berfungsi normal [1]. Status gizi balita berperan sangat penting dalam mendukung proses tumbuh kembang anak di awal kehidupannya. Kondisi gizi pada balita dipengaruhi oleh beragam faktor yang terbagi menjadi faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer meliputi ketersediaan pangan, tingkat pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, dan kebiasaan pola makan faktor sekunder meliputi gangguan sistem pencernaan, penyerapan, metabolisme, dan proses ekskresi zat gizi. Selain itu, faktor lain seperti tingkat kelengkapan imunisasi dan praktik pemberian ASI eksklusif juga berperan penting dalam mencegah masalah gizi [1]

Masa balita dapat diklasifikasikan sebagai tahap krusial dalam proses tumbuh kembang dan pembelajaran anak. Pada tahap ini, balita berada dalam fase yang cukup rentan karena sangat sensitif terhadap gangguan tumbuh kembang dan berbagai risiko yang dapat memengaruhinya. Masa balita dikenal sebagai masa keemasan (*golden age*), yaitu tahap krusial ketika kemampuan dasar seperti fungsi panca indera, berpikir, berbicara, perkembangan intelektual, dan pembentukan landasan moral mengalami perkembangan yang sangat pesat [2].

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), Terdapat 30,8% balita di Indonesia mengalami stunting yaitu kondisi keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan, sementara 10,2% lainnya mengalami kekurangan gizi (*wasting*). Balita dengan kekurangan gizi memiliki risiko kematian hingga 11,6 kali lebih besar risikonya dibandingkan anak yang memiliki status gizi normal [4]. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi stunting adalah balita Prevalensi malnutrisi tercatat sebesar 21,1% untuk stunting, 7,8% untuk *wasting*, 15,8% untuk *underweight*, dan 2,3% untuk *overnutrition*. Sementara itu, di Kabupaten Deli Serdang, berdasarkan data SSGI 2022, kejadian malnutrisi pada balita masih cukup tinggi, dengan prevalensi stunting sebesar 13,9%, *wasting* 8,6%, *underweight* 15%, dan *overnutrition* mencapai 1,6% [5].

Menurut UNICEF (2012), faktor-faktor penyebab malnutrisi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: yaitu terdiri dari faktor langsung dan faktor tidak langsung. Penyebab faktor langsung terdiri dari asupan makanan anak dan adanya penyakit atau infeksi yang di derita. Penyebab faktor tidak langsung meliputi: langsung penutup perilaku dan pola pengasuhan anak angkat ibu, tingkat pengetahuan atau pemahaman ibu mengenai status gizi pada anak. Sikap ibu yang terdiri dari salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi kondisi gizi anak, dimana sikap tersebut dapat diartikan sebagai suatu bentuk tanggapan atau respon internal seseorang terhadap suatu rangsangan atau objek tertentu [6].

Perkembangan pada anak dapat disebut sebagai proses perubahan kualitatif, yaitu peningkatan kemampuan individu yang berfungsi secara optimal melalui pertumbuhan, pematangan, dan pembelajaran. Meskipun pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara bersamaan, keduanya memiliki perbedaan mendasar. Perkembangan yang dilihat dari hasil interaksi antara sistem kematangan pusat saraf dan organ terkait, seperti sistem neuromuskular, kemampuan berbicara, aspek emosional, dan kemampuan sosial. Semua aspek ini memberikan kontribusi penting bagi pembentukan kepribadian manusia seutuhnya [5].

Pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang merupakan salah satu aspek utama yang dapat mempengaruhi penerimaan anak terhadap makanan yang dikonsumsinya sehari-hari. Anak yang memiliki pemahaman tentang gizi seimbang dan terbiasa dengan berbagai zat gizi biasanya lebih cermat dalam memilih makanan yang dikonsumsinya [6]kekebalan tubuh, tubuh lemah, membuat anak lebih rentan terserang infeksi, sedangkan kekurangan asupan energi dan protein dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan balita. Apabila terjadi kekurangan energi dan protein dalam tingkat yang parah, dapat timbul penyakit seperti marasmus dan kwashiorkor. Masalah gizi kurang ini umumnya lebih sering dialami oleh balita berusia 2–5 tahun, karena pada masa tersebut anak mulai menyesuaikan diri dengan pola makan keluarga serta memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi. [9].

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dengan kebutuhan gizi dapat menghambat tumbuh kembang anak. Pengetahuan seorang ibu tentang gizi seimbang sangat penting, mengingat perannya sebagai pengatur dan penyedia makanan dalam keluarga [5]. Ibu yang kurang memahami kandungan gizi makanan cenderung menyajikan hidangan dengan keseimbangan gizi yang kurang memadai. Sebaliknya, semakin besar pemahaman ibu terkait gizi, maka akan semakin tepat pula pemilihan jenis dan

porsi makanan yang disajikan. Pengetahuan gizi keluarga meliputi pemahaman tentang bahan makanan dan kandungan gizinya [9]. Sikap dan perilaku Ibu di dalam Konsumsi pangan suatu keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi ibu yang rendah dapat memengaruhi status gizi keluarga dengan memengaruhi cara ibu memilih dan mengatur pola makannya, termasuk jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi [10].

Peran seorang ibu sangatlah penting di dalam pemenuhan membutuhkan nutrisi anak-anak . Oleh karena itu, para ibu membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk membekali mereka dalam mencapai gizi optimal bagi anak-anaknya. Seorang ibu diharapkan mampu menetapkan pola makan yang baik, menciptakan suasana makan yang menyenangkan, dan menyajikan hidangan yang menarik untuk memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi [11].

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Responden populasi penelitian meliputi ibu dengan anak yang memiliki usia 0–5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sialang Bangun Purba. Sampel sebanyak 60 responden pada penelitian yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari dua sumber, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan langsung dari responden melalui kuesioner dan pengukuran, sedangkan data sekunder diperoleh dari instansi atau catatan terkait lokasi penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik univariat dan bivariat. Uji univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari setiap variabel independen maupun dependen, sedangkan uji bivariat dilakukan dengan analisis *chi-square* menggunakan program SPSS untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti.

3. HASIL

Hasil Penelitian ini dapat di lihat berdasarkan hasil analisis data univariat diperoleh distribusi frekuensi karakteristik responden yang disajikan pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		
Usia	f	%
25-30 Tahun	20	33.3
31-35 Tahun	25	41.7
>36 Tahun	15	25.0
Jumlah	60	100.0
Pendidikan		
Sekolah dasar	7	11.7
SMP	11	18.3
SMA	25	41.7
(gelar sarjana)	17	28.3
Jumlah	60	100.0
Bekerja		
Ibu rumah tangga	20	33.3
Karyawan sektor swasta	27	45.0
Guru privat	5	8.3
pegawai pemerintah	8	13.3
Jumlah	60	100.0

Berdasarkan data pada Tabel 1, dari total 60 responden, sebagian besar berusia antara 31–35 tahun, yaitu sebanyak 25 orang (41,7%). Selain itu, partisipan berusia 25–30 tahun berjumlah 20 orang (33,3%), dan yang berusia di atas 36 tahun sebanyak 15 orang (25,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan SMA sebanyak 25 orang (41,7%), disusul oleh lulusan Sarjana (S1) sebanyak 17 orang (28,3%), lulusan SMP sebanyak 11 orang (18,3%), serta lulusan SD sebanyak 7 orang (11,7%). Ditinjau dari

jenis pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 27 orang (45,0%), kemudian ibu rumah tangga sebanyak 20 orang (33,3%), Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak 8 orang (13,3%), dan guru swasta sebanyak 5 orang (8,3%).

Berdasarkan hasil dari pengolahan data analisis univariat diperoleh distribusi frekuensi pengetahuan ibu yaitu Baik, Cukup dan Kurang Mampu seperti terlihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu

Pengetahuan Ibu	F	%
Bagus	24	40.0
Cukup	18	30.0
Tidak cukup	18	30.0
Jumlah	60	100.0

Berdasarkan dari Tabel 2, sebanyak 24 responden (40,0%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 18 responden (30,0%) memiliki pengetahuan cukup dan 18 responden lainnya (30,0%) tergolong kurang. Dengan demikian, mayoritas ibu memiliki pengetahuan yang baik.

Sementara itu, hasil analisis univariat mengenai distribusi frekuensi status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sialang Bangun Purba disajikan pada Tabel 3 berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Balita

Balita	f	%
Malnutrisi	0	0.0
Malnutrisi	28	46.7
Nutrisi yang Baik	32	53.3
Gizi berlebih	0	0.0
Jumlah	60	100.0

Berdasarkan Tabel 3, dari total 60 balita yang diteliti di wilayah kerja Puskesmas Sialang Bangun Purba. mayoritas balita (32 anak) memiliki status gizi baik. Sementara itu, 28 balita (46,7%) tercatat memiliki status gizi buruk. Tidak ditemukan balita dengan status gizi buruk atau gizi buruk berat dalam penelitian ini.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sialang Bangun Purba. Hubungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita

Pengetahuan Ibu	Balita						<i>p - Nilai</i>
	Nutrisi yang Baik		Malnutrisi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Bagus	20	33.3	4	6.7	24	40.0	0.000
Cukup	12	20.0	6	10.0	18	30.0	
Tidak cukup	0	0.0	18	64.3	18	30.0	
Jumlah	32	53.3	28	46.7	60	100.0	

Berdasarkan Tabel 4, dari total 60 responden yang diteliti terkait pengetahuan ibu dan status gizi balita, diketahui bahwa sebanyak 24 orang (40,0%) memiliki pengetahuan baik, 18 orang (30,0%) memiliki pengetahuan cukup, dan 18 orang (30,0%) memiliki pengetahuan kurang. Sementara itu, status gizi balita dari 60 responden menunjukkan bahwa 32 orang (53,3%) termasuk dalam kategori gizi baik, dan 28 orang (46,7%) tergolong gizi buruk. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat

hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita di wilayah kerja. Puskesmas Sialang Bangun Purba.

4. PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini yang terdiri dari 60 responden yang diteliti mengenai penelitian terkait pengetahuan ibu dan status gizi balita, didapatkan bahwa 24 responden (40,0%) memiliki pengetahuan baik, 18 responden (30,0%) memiliki pengetahuan cukup dan 18 responden lainnya (30,0%) tergolong memiliki pengetahuan kurang. Adapun hasil pengukuran status gizi balita dari 60 peserta memperlihatkan bahwa 32 anak (53,3%) memiliki status gizi baik, sedangkan 28 anak (46,7%) termasuk dalam kategori gizi buruk.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan temuan Gita Ayuningtyas yang mengatakan hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dan kondisi gizi balita dapat saling berkaitan. Peran pelayanan kesehatan melalui dukungan dan keterlibatan aktif dalam kegiatan posyandu, serta kerjasama antara perawat balita dan perawat komunitas, yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan status gizi balita melalui berbagai kegiatan promosi kesehatan [12]. Periode balita, usia 2–3 tahun, merupakan tahap krusial bagi perkembangan aktivitas fisik, pola tidur, dan keterampilan pengaturan emosi. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan keterampilan pengaturan emosi pada anak usia sekolah. Keterampilan manajemen emosi merupakan aspek fundamental yang memainkan peran krusial dalam kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan sepanjang hidup, termasuk perkembangan kompetensi sosial, peningkatan prestasi akademik, dan kesiapan anak untuk masuk sekolah [13].

Status gizi anak merupakan indikator krusial untuk menilai kualitas sumber daya manusia suatu negara. Malnutrisi dapat menghambat pertumbuhan fisik, mengurangi kemampuan berpikir balita, serta mengganggu perkembangan dan pola pikir mereka. Pengetahuan ibu berperan sebagai faktor tidak langsung dalam terjadinya masalah gizi pada balita [14]. Oleh karena itu, pemahaman Ibu tentang pemenuhan gizi seimbang sangat berperan penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita yang optimal. Makan Makanan dan minuman sendiri berperan sangat penting dalam memengaruhi status gizi seseorang. Hal ini dikarenakan kualitas, kuantitas, serta jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi akan berdampak langsung pada kondisi kesehatan. Implementasi gizi seimbang bisa terlihat dari memilih menu harian yang mengandung berbagai zat gizi secara beragam, bervariasi, dan dalam proporsi yang tepat [15].

Status gizi menggambarkan kondisi kesehatan seseorang, yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan zat gizi. Memahami kebutuhan gizi sangat penting untuk mencapai kesehatan dan status gizi yang optimal. Konsumsi makanan sehari-hari berperan penting dalam kesehatan secara keseluruhan. Pola makan seimbang menyediakan energi bagi tubuh untuk beraktivitas dan memenuhi kebutuhan gizi agar berbagai fungsi tubuh dapat berfungsi dengan baik. Di sisi lain, pola makan yang tidak baik dan tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, fluktuasi berat badan, dan meningkatkan risiko berbagai penyakit [16].

Pendidikan dan pengalaman berperan penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Secara umum, ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman lebih baik mengenai gizi seimbang, sehingga lebih mampu menyediakan makanan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebaliknya, ibu dengan pendidikan rendah atau pengetahuan gizi terbatas berisiko lebih besar memiliki balita dengan status gizi kurang atau bahkan mengalami stunting, karena keterbatasan pemahaman tentang gizi dan pola makan sehat [17].

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya kaitan yang erat antara pemahaman ibu terkait dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sialangan Bangun Purba. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung memiliki anak dengan status gizi baik, sedangkan ibu dengan pengetahuan terbatas berisiko memiliki anak dengan status gizi kurang dapat meningkatkan risiko malnutrisi pada balita. Temuan ini menekankan pentingnya upaya peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi dan dukungan tenaga kesehatan, agar pola pemberian makan balita menjadi lebih tepat, sehingga mendukung tumbuh kembang anak yang optimal dan mengurangi masalah gizi di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih yang terdalem kepada Puskesmas Sialang Bangun Purba atas izin atas fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan juga kami sampaikan kepada seluruh partisipan yang dengan sukarela meluangkan waktu untuk berkontribusi, serta kepada keluarga penulis atas dukungan dan peran serta yang tulus. dan teman-teman atas doa, dukungan dan dorongan yang berkelanjutan selama penelitian dan penyelesaian artikel ini dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. P. Oktarini, Riski Dwi, Entianopa, “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Balitadi Kabupaten Lampung Utara,” *J. Profesi Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 31–54, 2021.
- [2] S. T. ‘Aliah Istiqomah, Kristin Masmur S, Ribby Aurellia Amali, “Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita,” *Antigen J. Kesehat. Masy. dan Ilmu Gizi*, vol. 2, no. 2, pp. 39–51, 2024, doi: 10.57213/antigen.v2i2.257.
- [3] “Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Gizi Masyarakat Tahun 2020-2025. Jakarta.: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.”.
- [4] Kemenkes RI, “Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022,” *Kemenkes*, pp. 1–150, 2022.
- [5] A. F. Butarbutar and L. Mutia, “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Balita Di Puskesmas Bandar Khalipah Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Tahun 2019,” *J. Kesehat. Masy. Gizi*, vol. 2, no. 1, pp. 79–84, 2019, doi: 10.35451/jkg.v2i1.248.
- [6] R. F. Wulandari, A. Rizqi, and M. I. P. Negara, “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Sebagai Indikator Keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis Pada Siswa,” *Abdimas Awang Long*, vol. 8, no. 2, pp. 283–290, 2025, doi: 10.56301/awal.v8i2.1683.
- [7] Mardiana R & Kusumawati E, “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita: Studi Komparatif Berdasarkan Status Pekerjaan,” *J. Kebidanan dan Kesehat.*, vol. 14, no. 2, pp. 127–138, 2020.
- [8] G. Ayuningtyas, U. Hasanah, and T. Yuliawati, “the Relationship of Mother ’ S Knowledge Level With the Nutritional Status of Toddler,” *J. Nurs. Res.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–23, 2021.
- [9] I. D. Oktaviasari, A. Afif, R. F. Nurkhalim, and N. Urbaningrum, “Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Anak Pra-Sekolah pada Masa Pandemi Covid-19,” *J. Ris. Pengemb. dan Pelayanan Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2023.
- [10] A. F. L. D’Cruz, K. L. Downing, E. Sciberras, and K. D. Hesketh, “Are physical activity and sleep associated with emotional self-regulation in toddlers? a cross-sectional study,” *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, pp. 1–8, 2024, doi: 10.1186/s12889-023-17588-2.
- [11] S. Widad, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita Usia 6-59 Bulan di Posyandu Desa Pandean Probolinggi,” *Heal. Res. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 72–80, 2024.
- [12] R. Panjaitan, S. Mastiur, W. Maria Ginting, D. Novita, J. Manurung, and M. Manalu, “PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA SUGIHARJO KECAMATAN BATANG KUIS Knowledge, Nutrition Behavior Conduct Toward Incidence of Hypertension In Sugiharjo Village Batang Kuis Sub-District,” vol. 5, no. 2, pp. 2655–0849, 2022.
- [13] F. Lamia, M. I. Punuh, and N. H. Kapantow, “Hubungan antara Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi anak usia 24-59 bulan di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Minahasa Utara,” *Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 6, pp. 544–551, 2019.
- [14] M. s. dr. Nunung Cipta Dainy, S.P., “Pentingnya Memahami Asupan Gizi Pada Tubuh.”
- [15] “Sitanggang, T. W., & Werdana, Y. I. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang Kebutuhan Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro*, 4(1), 41–50.”.