

Edukasi Gizi Seimbang melalui Buku Resep (PARDASUKA) dalam Upaya Pencegahan Wasting di Wilayah Kerja Puskesmas Pardasuka

Balance Nutrition Education Through Recipe Books in an Effort to Prevent Wasting in the Work Area of Pardasuka Health Center

Erika Damayanti^{1*}, Harris Rambey², Rismawati Hutapea³, Annisa Kusumawardani⁴, Iis Sulastri⁵

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia
⁵Universitas Aisyah Pringsewu Jl. A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Pringsewu – Indonesia

Abstrak

Wasting merupakan masalah gizi akut pada balita yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Kabupaten Pringsewu dengan prevalensi mencapai 11,1%. Salah satu faktor risiko utama terjadinya kondisi ini adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang dan variasi pengolahan pangan lokal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang melalui edukasi berbasis buku resep lokal “PARDASUKA”. Metode yang digunakan adalah edukasi gizi secara langsung dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada 32 responden ibu balita, disertai diskusi interaktif serta pembagian media poster dan buku resep. Hasil PkM menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Sebelum diberikan edukasi, mayoritas ibu balita memiliki tingkat pengetahuan kurang baik yaitu sebesar 62,5% (20 orang), kategori baik sebesar 25,0% (8 orang), dan kategori sangat baik hanya 12,5% (4 orang). Setelah intervensi dilakukan, proporsi tingkat pengetahuan kurang baik menurun drastis menjadi 12,5% (4 orang), kategori baik menjadi 9,37% (3 orang), sedangkan kategori sangat baik melonjak tajam hingga mencapai 78,12% (25 orang). Secara keseluruhan, tercatat adanya capaian peningkatan pengetahuan sebesar 65,62%. Kesimpulannya, intervensi edukasi gizi menggunakan media praktis buku resep berbasis pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu balita secara bermakna, sehingga berpotensi besar dalam mendukung upaya pencegahan dan penurunan angka *wasting* secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Wasting*; Gizi Seimbang; Ibu Balita; Pardasuka; Edukasi Gizi

Abstract

Wasting is an acute nutritional problem among children under five that remains a public health challenge in Pringsewu Regency, with a prevalence reaching 11.1%. One of the primary risk factors for this condition is the low knowledge of mothers regarding the principles of balanced nutrition and variations in processing local food. This community service activity (PkM) aims to improve the knowledge of mothers with children under five regarding balanced nutrition through education based on the "PARDASUKA" local recipe book. The method used was direct nutritional education with a pre-test and post-test design involving 32 mothers, accompanied by interactive discussions and the distribution of posters and recipe books. The results showed a significant increase in the participants' knowledge. Before the education, the majority of mothers had poor knowledge at 62.5% (20 people), the good category was 25.0% (8 people), and the excellent category was only 12.5% (4 people). After the intervention, the proportion of poor knowledge decreased drastically to 12.5% (4 people), the good category became 9.37% (3 people), while the excellent category surged sharply to 78.12% (25 people). Overall, there was a recorded increase in knowledge of 65.62%. In conclusion, nutritional education intervention using practical media such as local food-based recipe books is proven effective in significantly increasing mothers' understanding, thereby holding great potential to support sustainable efforts in preventing and reducing wasting rates.

*Corresponding author: Erika Damayanti, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : erikadamayantiirawan@gmail.com

Doi : 10.35451/x2d2yg14

Received : 20 Desember 2025, Accepted: 29 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright: © 2026 Erika Damayanti. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Keywords: *Wasting; Balance Nutrition; Mothers with Toddlers; Pardasuka; Nutrition Education*

1. PENDAHULUAN

Wasting merupakan salah satu masalah gizi yang menggambarkan kondisi kekurangan gizi akut pada anak *wasting* terjadi ketika berat badan anak jauh lebih rendah dibandingkan tinggi badannya, yaitu dengan nilai *Z-score weight-for-height* di bawah -2 standar deviasi dari standar pertumbuhan WHO. Kondisi ini mencerminkan penurunan berat badan yang cepat atau kegagalan menambah berat badan dalam waktu singkat akibat kurangnya asupan energi atau adanya penyakit yang meningkatkan kebutuhan metabolik tubuh [1]. *Wasting* adalah kondisi anak yang berat badannya menurun seiring waktu hingga total berat badannya jauh di bawah standar kurva pertumbuhan atau berat badan semestinya. *Wasting* terjadi ketika anak-anak mengalami kekurangan berat badan secara cepat karena asupan kalori yang rendah dan penyakit infeksi yang berulang [2].

Di Indonesia tercatat prevalensi *wasting* sebesar 10,2% dan prevalensi *wasting* nasional mencapai 7,7%, meningkat 0,6% dibandingkan tahun sebelumnya (7,1%) [3]. Kabupaten Pringsewu tercatat memiliki prevalensi *wasting* tertinggi di Provinsi Lampung, yakni mencapai 11,1%. Kecamatan Pardasuka sendiri memiliki prevalensi *wasting* yang fluktuatif berdasarkan data laporan bulanan puskesmas, dari bulan Januari sampai agustus 2025. Pada bulan Januari kasus mencapai sekitar 2,5%, sedikit menurun di Februari, kemudian meningkat kembali pada Maret dengan angka tertinggi kedua setelah Juli. Bulan April mengalami penurunan, namun kembali naik secara bertahap pada Mei dan Juni, hingga mencapai puncaknya pada Juli sekitar 3%. Setelah itu, terjadi penurunan cukup signifikan pada Agustus 2025 [4].

Wasting atau kekurangan gizi akut pada anak balita disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung mencakup rendahnya asupan gizi serta adanya penyakit infeksi yang mengganggu penyerapan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Faktor tidak langsung penyebab *wasting* meliputi kondisi sosial ekonomi, lingkungan, pola asuh, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Pendapatan keluarga, pekerjaan ibu, dan praktik pengasuhan anak berkaitan erat dengan meningkatnya risiko *wasting*. Kurangnya pengetahuan dan praktik pemberian makan yang tepat juga memperburuk kondisi ini, meskipun edukasi gizi telah banyak dilakukan [5].

Penelitian sebelumnya oleh Dewey dan Begum (2021), menunjukkan bahwa *wasting* merupakan masalah gizi yang kompleks akibat rendahnya asupan makanan bergizi, infeksi berulang, serta terbatasnya akses pelayanan kesehatan. Dalam kajiannya, kondisi ini terbukti dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan anak, termasuk gangguan pertumbuhan dan kemampuan kognitif. Secara spesifik, hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa anak yang mengalami episode *wasting* memiliki risiko 3 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami penurunan linear (*stunting*) pada bulan-bulan berikutnya jika tidak segera ditangani [6]. Mengingat besarnya dampak jangka panjang tersebut, penanganan *wasting* di tingkat lokal harus menasar akar masalahnya, dimana penyimpangan masalah gizi di wilayah ini tidak hanya berkaitan dengan ketahanan pangan, tetapi lebih dominan dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan ibu mengenai pola asuh dan praktik pemberian makan yang benar. Banyak ibu yang belum memahami prinsip gizi seimbang dan cenderung memberikan menu yang kurang bervariasi, seperti hanya memberikan karbohidrat tanpa dukungan protein hewani yang cukup [7].

Kegiatan ini akan digunakan untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang melalui buku resep "PARDASUKA" dalam upaya pencegahan *wasting*. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu atau pengasuh dalam menerapkan gizi seimbang di rumah. Melalui praktik minimal satu menu dari buku resep, program ini diharapkan dapat memperbaiki pola makan balita, meningkatkan nafsu makan, serta menurunkan angka *wasting* dalam jangka panjang. Dengan demikian, pengabdian ini menjadi sarana dalam ilmu pengetahuan dan teknologi dari perguruan tinggi kepada masyarakat luas.

2. METODE

Rancangan Kegiatan PkM

Metode yang digunakan dengan melakukan edukasi secara langsung kepada Ibu balita pada tanggal 13 Oktober 2025 di Pekon Tanjung Rusia Timur, Rantau Tijing dan Sidodadi. Alat yang digunakan dalam pengukuran data

adalah kuesioner dengan *design pre-test* dan *post-test*. Media yang digunakan adalah poster dan buku resep. Bahan pendukung lainnya termasuk lembar absensi, dokumentasi kegiatan.

Peserta PkM

Kegiatan PkM melalui edukasi diikuti oleh peserta PkM yang berjumlah 32 Ibu balita. Berdasarkan data yang dikumpulkan pada saat pelaksanaan, seluruh responden (100%) berjenis kelamin perempuan yang sekaligus bertindak sebagai pengasuh utama dalam keluarga.

Prosedur

Dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, tim menyediakan materi edukasi terstruktur menggunakan media visual berupa poster dan buku resep lokal "PARDASUKA". Seluruh rangkaian intervensi dirancang secara bertahap guna memastikan penyampaian informasi berjalan efektif dan partisipatif, dengan rincian prosedur sebagai berikut:

- a) Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan oleh tim PkM yang beragenda menyapa seluruh sasaran, memperkenalkan anggota tim beserta fasilitator, dan menyampaikan tujuan strategis dari pelaksanaan edukasi gizi ini. Pada tahap ini, tim membangun hubungan baik (*rapport*) dengan para ibu balita agar tercipta suasana belajar yang nyaman dan kondusif.
- b) Sebelum pemaparan materi utama dilakukan, tim memberikan lembar kuesioner *pre-test* kepada 32 ibu balita yang hadir. Tahapan ini bertujuan secara spesifik untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan awal dan pemahaman dasar peserta terkait prinsip gizi seimbang serta pencegahan *wasting* pada anak.
- c) Setelah pengumpulan lembar *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi gizi seimbang. Edukasi dilakukan secara tatap muka langsung menggunakan media poster sebagai panduan visual materi utama. Pada saat yang sama, dilakukan pembagian buku resep berbasis pangan lokal "PARDASUKA" yang dirancang aplikatif sebagai media panduan menu harian balita di rumah.
- d) Untuk menghindari metode ceramah satu arah, seluruh peserta PkM dilibatkan secara aktif dalam sesi diskusi interaktif dan tanya jawab langsung. Proses transfer ilmu ini dikelola secara terbuka guna membahas kendala nyata yang dihadapi ibu dalam pola asuh harian. Kesempatan bertanya difasilitasi secara terstruktur yang dibagi ke dalam 3 sesi tanya jawab untuk menjaga kedalaman diskusi.
- e) Guna mengukur efektivitas materi edukasi yang telah disampaikan, tim PkM kembali membagikan lembar kuesioner *post-test* untuk diisi secara mandiri oleh setiap peserta. Hasil pengisian *post-test* ini kemudian dikumpulkan sebagai basis data pengukuran hasil untuk menganalisis tingkat pergeseran atau peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.
- f) Rangkaian kegiatan PkM diakhiri dengan penyampaian apresiasi dan ucapan terima kasih yang mendalam dari tim PkM atas kehadiran, waktu, serta partisipasi aktif seluruh ibu balita selama jalannya program pengabdian. Sesi ini ditutup dengan foto bersama untuk keperluan dokumentasi output kegiatan.

3. HASIL

Kegiatan PkM berlangsung baik, ilmiah, dan memberikan hal positif kepada peserta Ibu balita terlihat dari hasil *post-test* yang ditunjukkan. Melalui kegiatan edukasi ini, tingkat pengetahuan akan meningkat sehingga dapat memberikan kebaruan dan pengetahuan lebih bagi Ibu balita untuk memahami gizi seimbang bagi balitanya.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		
Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	0	0
Perempuan	32	100
Jumlah	32	100
Usia		
Usia 20-29 Tahun	10	31.25
Usia 30-39 Tahun	12	37.5
Usia 30-49 Tahun	7	21.87
Usia > 50 Tahun	3	9.37

Jumlah	32	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	26	81.25
Pedagang	6	18.75
Jumlah	32	100.0

Seluruh responden berjumlah 32 orang dan seluruhnya berjenis kelamin perempuan (100%). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah tepat sasaran, yaitu ibu balita sebagai pengasuh utama dalam keluarga. Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada usia produktif dengan proporsi terbanyak pada rentang 30–39 tahun (37,5%), diikuti oleh usia 20–29 tahun (31,25%), usia 30–49 tahun (21,87%), dan sebagian kecil di atas 50 tahun (9,37%). Distribusi usia produktif ini mencerminkan dominasi ibu dengan kesiapan kognitif serta peran aktif dalam pengasuhan dan pemenuhan gizi balita sehari-hari.

Sementara itu dari sisi latar belakang pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga (81,25%), sedangkan sisanya bekerja sebagai pedagang (18,75%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden terlibat langsung dalam pengelolaan dan penyajian makanan keluarga di rumah, sehingga intervensi edukasi gizi yang diberikan melalui media praktis ini memiliki potensi besar untuk langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain aspek demografi tersebut, keberhasilan pelaksanaan program pengabdian ini juga diukur melalui evaluasi tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Pengukuran ini penting dilakukan guna menilai efektivitas media edukasi berupa poster dan buku resep lokal "PARDASUKA" dalam meningkatkan literasi gizi ibu balita. Perubahan tingkat pengetahuan yang diukur melalui indikator *pre-test* dan *post-test* tersebut secara terperinci disajikan pada Tabel 2 berikut :

Tabel 2. Hasil Kegiatan PkM dalam Persentase Tingkat Pengetahuan

No	Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Baik	20	62,5	4	12,5
2	Baik	8	25,0	3	9,37
3	Sangat Baik	4	12,5	25	78,12
	Total	32	100	32	100

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 32 ibu balita dan dilaksanakan dengan metode edukasi langsung menggunakan media poster dan buku resep "PARDASUKA". Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test yang dikategorikan ke dalam tingkat pengetahuan kurang baik, baik, dan sangat baik. Sebelum diberikan edukasi, mayoritas ibu balita berada pada kategori pengetahuan kurang baik, yaitu sebanyak 20 orang (62,5%). Peserta dengan tingkat pengetahuan baik berjumlah 8 orang (25,0%), sedangkan kategori sangat baik hanya sebanyak 4 orang (12,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman awal ibu balita mengenai gizi seimbang masih tergolong rendah.

Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan yang nyata pada tingkat pengetahuan peserta. Jumlah ibu balita dengan pengetahuan kurang baik menurun menjadi 4 orang (12,5%). Kategori pengetahuan baik tercatat sebanyak 3 orang (9,37%), sedangkan mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan sangat baik, yaitu sebanyak 25 orang (78,12%). Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media buku resep berbasis pangan lokal efektif meningkatkan pemahaman ibu balita.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil karakteristik responden, seluruh peserta kegiatan merupakan ibu balita. Ibu memiliki peran sentral dalam pengasuhan dan pemenuhan gizi anak, sehingga tingkat pengetahuan ibu sangat menentukan

kualitas asupan dan status gizi balita. Dalam kegiatan ini, peningkatan pengetahuan ibu setelah edukasi gizi menunjukkan potensi perbaikan praktik pemberian makan balita di tingkat rumah tangga [7].

Sebagian besar responden berada pada rentang usia produktif 20–39 tahun. Handayani et al. menjelaskan bahwa ibu pada usia produktif cenderung memiliki kemampuan kognitif yang baik dan lebih terbuka terhadap informasi baru, sehingga lebih mudah menerima dan menerapkan edukasi gizi. Hal ini selaras dengan hasil kegiatan ini yang menunjukkan peningkatan signifikan kategori pengetahuan sangat baik setelah intervensi edukasi gizi melalui buku resep “PARDASUKA” [8].

Ditinjau dari pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga. Nuryanto et al, mengungkapkan bahwa ibu rumah tangga memiliki peran langsung dalam pengelolaan makanan keluarga, namun praktik pemberian makan yang baik sangat bergantung pada tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga setelah edukasi berpotensi mendorong penerapan menu gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari [9].

Sebagian kecil responden bekerja sebagai pedagang, termasuk pedagang sayur, yang memiliki akses relatif baik terhadap bahan pangan. Namun, menurut Sari et al., ketersediaan dan akses pangan tidak secara otomatis menjamin praktik pemberian makan yang tepat tanpa dukungan pengetahuan gizi yang memadai. Temuan ini mendukung hasil kegiatan pengabdian, di mana edukasi gizi diperlukan untuk menjembatani antara akses pangan dan penerapan gizi seimbang pada balita [10].

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi seimbang melalui media buku resep “PARDASUKA” mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita secara signifikan. Peningkatan ini terlihat dari pergeseran kategori pengetahuan peserta, di mana mayoritas ibu balita berada pada kategori sangat baik setelah diberikan edukasi. Secara teori, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku kesehatan sebagaimana dijelaskan dalam *Health Belief Model* dan *Theory of Planned Behavior*, yang menyatakan bahwa pengetahuan dan persepsi individu akan memengaruhi sikap serta niat untuk bertindak dalam menjaga kesehatan, termasuk praktik pemberian makan anak [11].

Rendahnya tingkat pengetahuan ibu balita sebelum intervensi sejalan dengan temuan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa literasi gizi ibu berperan penting terhadap status gizi anak. Ibu dengan pengetahuan gizi yang rendah cenderung memberikan makanan yang tidak bervariasi, kurang memperhatikan keseimbangan zat gizi, serta belum mampu menyesuaikan porsi makan sesuai usia anak. Penelitian di beberapa wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa anak dari ibu dengan pengetahuan gizi rendah memiliki risiko wasting yang lebih tinggi dibandingkan anak dari ibu dengan pengetahuan gizi yang baik [12].

Penggunaan buku resep sebagai media edukasi dalam kegiatan ini memiliki keunggulan karena bersifat aplikatif dan kontekstual dengan kondisi lokal masyarakat. Buku resep tidak hanya menyampaikan informasi teoritis, tetapi juga memberikan contoh konkret pengolahan menu seimbang berbasis pangan lokal yang mudah diakses dan terjangkau. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa media edukasi berbasis visual dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi dibandingkan metode ceramah konvensional, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga [13].

Pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif melalui diskusi dan tanya jawab juga berkontribusi terhadap keberhasilan program ini. Keterlibatan aktif peserta memungkinkan terjadinya proses belajar dua arah, sehingga ibu balita dapat mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (*andragogi*) yang menekankan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif ketika materi relevan dengan kebutuhan dan permasalahan yang mereka hadapi [14].

Meskipun peningkatan pengetahuan telah tercapai, perubahan perilaku pemberian makan balita tidak dapat terjadi secara instan. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi, namun penerapan gizi seimbang juga dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penguat, seperti kondisi sosial ekonomi, ketersediaan pangan, kebiasaan keluarga, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tanpa pendampingan lanjutan, peningkatan pengetahuan gizi tidak selalu diikuti oleh perubahan praktik pemberian makan yang berkelanjutan [15].

Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan dan kader posyandu sangat penting dalam memastikan keberlanjutan dampak edukasi. Pendampingan rutin, monitoring praktik pemberian makan, serta penguatan pesan gizi melalui kegiatan posyandu dapat meningkatkan peluang terjadinya perubahan perilaku yang konsisten. Studi sebelumnya menegaskan bahwa kombinasi edukasi gizi dan pendampingan berkelanjutan lebih efektif dalam menurunkan risiko wasting dibandingkan edukasi satu kali tanpa tindak lanjut [16].

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa edukasi gizi berbasis media lokal seperti buku resep merupakan strategi yang efektif dan relevan dalam upaya pencegahan wasting. Integrasi program serupa ke dalam pelayanan kesehatan dasar di puskesmas dan posyandu diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perbaikan status gizi balita.

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas peserta berada pada kelompok usia produktif 20–39 tahun, yang merupakan rentang usia dominan ibu dengan balita. Sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sementara sebagian lainnya bekerja sebagai pedagang sayur, yang memungkinkan keterpaparan langsung terhadap bahan pangan namun belum tentu diiringi dengan pemahaman gizi seimbang. Proporsi responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik menurun dari 62,5% menjadi 12,5%, sedangkan kategori pengetahuan sangat baik meningkat dari 12,5% menjadi 78,12%. Dengan demikian, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 65,62% sebagai capaian utama kegiatan PkM. Media buku resep berbasis pangan lokal terbukti efektif karena bersifat aplikatif, mudah dipahami, dan sesuai dengan kondisi sosial budaya masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Pardasuka atas fasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi aktif, serta Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam sebagai afiliasi institusi yang mendukung pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. WHO child growth standards: weight-for-height and wasting. Geneva: World Health Organization; 2023.
- [2] Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, de Onis M, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*. 2021;397(10288):238–251.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- [4] Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu. Profil Kesehatan Kabupaten Pringsewu Tahun 2024. Pringsewu: Dinkes Kabupaten Pringsewu; 2024.
- [5] UNICEF. Improving child nutrition: the achievable imperative for global progress. New York: United Nations Children's Fund; 2022.
- [6] Dewey KG, Begum K. Long-term consequences of stunting in early life. *Matern Child Nutr*. 2021;17(S1):e13164.

- [7] Rahmawati R, Sari DK, Nugroho A. Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dengan kejadian wasting pada balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2021;13(2):85–92.
- [8] Handayani S, Lestari W, Fitriani E. Pengaruh usia ibu terhadap penerimaan edukasi gizi dan praktik pemberian makan balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;15(3):210–218.
- [9] Nuryanto, Pramono A, Nugraheni SA. Hubungan tingkat pengetahuan gizi ibu rumah tangga dengan praktik pemberian makan balita. *Media Gizi Indonesia*. 2014;9(1):1–7.
- [10] Sari MP, Utami NH, Prasetyo TJ. Akses pangan rumah tangga dan praktik pemberian makan balita. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2022;11(2):101–109.
- [11] Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. *Health behavior: theory, research, and practice*. 6th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2021.
- [12] Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
- [13] Fitriani E, Lestari W, Handayani S. Efektivitas media buku resep terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu balita. *Jurnal Pendidikan Gizi Indonesia*. 2022;5(1):45–52.
- [14] Knowles MS, Holton EF, Swanson RA. *The adult learner: the definitive classic in adult education and human resource development*. 9th ed. New York: Routledge; 2020.
- [15] Sari MP, Utami NH, Prasetyo TJ. Edukasi gizi dan perubahan perilaku pemberian makan pada balita. *Media Gizi Indonesia*. 2023;18(1):60–68.
- [16] Widodo Y, Anindita R, Hapsari D. Pendampingan gizi terhadap perbaikan status gizi balita wasting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2024;19(2):120–129.