



EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI DI DESA JABIREN
KABUPATEN PULANG PISAU

Erma Nurjanah Widiastuti^{1)*}, Retno Ayu Hapsari²⁾, Cindra Ainie Tsabitha³⁾

^{1,2,3} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Article Info

Keywords:

Breastfeeding mothers
Balanced nutrition
Education
Booklets

ABSTRAK

Asupan zat gizi pada saat bayi yang paling utama adalah Air Susu Ibu (ASI) karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan. Kualitas dan kuantitas ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh ibu. Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu dan kurang lancarnya ASI karena ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi ibu. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi ibu menyusui Adalah pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang, sehingga perlu adanya edukasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui di Desa Jabiren Kabupaten Pulang Pisau. Sasaran kegiatan ini adalah ibu menyusui yang mempunyai bayi usia 0 – 24 bulan yang berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media *Power Point Presentation* (PPT) dan *booklet* serta tanya jawab. Rancangan evaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest*, dan untuk melihat peningkatan pemahaman menggunakan uji N-Gain. Rata-rata skor pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan yaitu $65,62 \pm 16,16$ menjadi $83,75 \pm 10,02$. Persentase pemahaman kader terkait materi gizi seimbang pada ibu menyusui yang termasuk kategori tinggi 20%, sedang 60%, dan rendah 20%.

ABSTRACT

The primary nutritional intake for infants is breast milk (ASI) as it contains all the necessary nutrients. The quality and quantity of breast milk are highly influenced by the diet consumed by breastfeeding mothers. The inability to meet the nutritional needs of mothers and the insufficient production of breast milk is often caused by an imbalance in the mother's diet. One of the factors affecting the nutrition of breastfeeding mothers is the lack of knowledge about balanced nutrition that they need to fulfill. Therefore, education is essential. The community service activity aims to increase knowledge about balanced nutrition for breastfeeding mothers in Jabiren Village, Pulang Pisau Regency. The target participants of this activity are 20 breastfeeding mothers with infants aged 0–24 months. The implementation method includes lectures using PowerPoint presentations, booklets, and interactive Q&A sessions. The evaluation design involves pretests and posttests, with the N-Gain test used to assess the improvement in understanding. The results of the community service activity showed that the average knowledge score of breastfeeding mothers increased from 65.62 ± 16.16 before the intervention to 83.75 ± 10.02 afterward. The percentage of understanding among participants regarding balanced nutrition for

breastfeeding mothers was categorized as high for 20%, moderate for 60%, and low for 20%.

*Corresponding Author: ermanurjanahw@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa menyusui adalah periode penting yang mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal serta memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit. Kualitas dan kuantitas ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui. Untuk memastikan hal tersebut, ibu menyusui memerlukan asupan energi dan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan wanita tidak menyusui. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), kebutuhan tambahan energi bagi ibu menyusui pada 6 bulan pertama 330 Kalori perhari dan 6 bulan kedua 400 Kalori per hari. Selain itu, kebutuhan protein meningkat 20 gram pada 6 bulan pertama dan 15 gram pada 6 bulan kedua. Asupan lemak, terutama asam lemak esensial seperti omega-3 dan omega-6 juga perlu ditingkatkan.¹

Meskipun manfaat menyusui sudah jelas, namun cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih perlu ditingkatkan. Data Profil Kesehatan Tahun 2022 menunjukkan bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif hanya mencapai 61,5%, sedangkan di Kalimantan Tengah masih 55,7%. Hal ini perlu adanya edukasi dan dukungan lebih intensif bagi ibu menyusui untuk meningkatkan keberhasilan program ASI Eksklusif.²

Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemenuhan kebutuhan zat gizi ibu menyusui dengan kelancaran ASI. Penyebab tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu dan kurang lancarnya ASI dikarenakan ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi ibu. Kebutuhan ibu menyusui harus lebih banyak dari biasanya, sehingga ibu menyusui harus memperhatikan dan meningkatkan kebutuhan gizi dengan mengkonsumsi gizi yang seimbang.³ Hal ini didukung oleh penelitian lain bahwa terdapat hubungan asupan zat gizi makro ibu menyusui dengan kandungan zat gizi makro pada ASI.⁴

Pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui sangat penting untuk dipahami orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa emas yang akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan di masa yang akan datang. Kondisi ibu juga tidak kalah penting dengan kondisi bayi, karena kondisi ibu menentukan kondisi kesehatan bayi. Asupan gizi ibu menentukan kualitas produksi ASI, sehingga ibu membutuhkan asupan makanan dari gizi seimbang yang kaya akan vitamin dan mineral.⁵ Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi ibu menyusui karena ketidaktahuan tentang gizi seimbang yang harus dipenuhi. Edukasi dengan metode penyuluhan perlu dilakukan supaya pengetahuan tentang gizi seimbang meningkat dan menimbulkan kesadaran pentingnya gizi seimbang serta mampu mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan dalam suatu edukasi gizi diperlukan media. Menurut Listyarini & Fatmawati bahwa edukasi gizi pada ibu hamil menggunakan booklet berpengaruh terhadap perilaku pencegahan stunting. Booklet mempunyai kelebihan dibandingkan dengan media lain karena didesain dalam bentuk buku dan memuat informasi lebih banyak, serta dapat menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat.⁶ Haris et.al., menyatakan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan PPT terhadap pengetahuan lansia. Penggunaan Power Point Presentation (PPT) dianjurkan dalam presentasi karena dapat mencantumkan gambar, foto, bagan, grafik, suara (audio visual) dan animasi serta bisa memadukan beberapa media seperti poster dan brosur.⁷

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Jabiren Kecamatan Pulang Pisau tentang edukasi gizi seimbang pada ibu menyusui, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga akan menghasilkan ASI dalam kuantitas dan kualitas yang baik.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahap mulai dari persiapan sampai dengan teknik pengumpulan dan analisis data. Tahapan-tahapan yang dilakukan meliputi:

1. Rancangan Kegiatan

Pada tahap rancangan kegiatan antara lain membuat media berupa *Power Point Presentation* (PPT) dan booklet yang berisi materi tentang pengertian menyusui, pentingnya inisiasi menyusui dini (IMD) dan ASI Eksklusif, cara menyusui yang benar, manfaat makanan bergizi bagi ibu menyusui, zat gizi yang dibutuhkan ibu menyusui, dan contoh menu ibu menyusui. Selain itu, untuk evaluasi kegiatan maka dibuat kuesioner pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang.

2. Koordinasi dengan Puskesmas/ Desa untuk menjelaskan rancangan kegiatan

Koordinasi dengan Puskesmas dan Desa diawali dengan menyampaikan surat izin kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Pulang Pisau dan Puskesmas Jabiren, kemudian ditindaklanjuti dengan pertemuan langsung dengan Kepala Puskesmas Jabiren, Ahli Gizi, dan Koordinator Bidan yang bertugas di Desa Jabiren. Koordinasi tersebut membahas tentang rancangan kegiatan meliputi waktu pelaksanaan yaitu tanggal 23 November 2024, tempat pelaksanaan di Aula Kantor Desa Jabiren, dan pemilihan peserta yaitu ibu menyusui.

3. Pemilihan responden/khalayak sasaran

Pemilihan ibu menyusui berdasarkan data dari ahli gizi dan koordinator bidan di desa tersebut dengan kriteria ibu menyusui yang masih mempunyai bayi usia 0 – 24 bulan. Berdasarkan data yang ada, akhirnya ditetapkan khalayak sasaran sebanyak 20 orang.

4. Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) meliputi materi penyuluhan dalam bentuk *Power Point Presentation* (PPT) dan media edukasi booklet tentang gizi seimbang pada ibu menyusui. Materi penyuluhan dalam bentuk PPT digunakan untuk menjelaskan kepada ibu menyusui pada saat kegiatan pengabmas yang dilaksanakan di Aula Desa Jabiren dan peserta diberikan booklet tentang gizi seimbang pada ibu menyusui harapannya bisa dibaca kembali materi-materi dirumah dan bisa mempraktekkan menu gizi seimbang karena didalam booklet diberikan contoh menu gizi seimbang untuk ibu menyusui mulai dari makan pagi, makan siang, dan makan malam serta 2 kali selingan dengan menggunakan ukuran rumah tangga (URT) sehingga ibu menyusui tidak mengalami kesulitan untuk menentukan besar porsi setiap menunya.

5. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan tanggal 24 November 2024 mulai pukul 08.00 sampai dengan 11.00 WIB bertempat di Aula Desa Jabiren. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan PPT dan media booklet tentang gizi seimbang pada ibu menyusui dengan rincian materi antara lain pengertian menyusui, pentingnya IMD dan ASI Eksklusif, cara ibu menyusui yang benar, manfaat pemberian makanan pada ibu menyusui, zat gizi yang diperlukan ibu menyusui serta contoh pola menu dan menu sehari untuk ibu menyusui. Selama kegiatan edukasi berlangsung supaya peserta tidak jenuh dan bosan, diberikan *ice breaking* dengan cara memberikan *doorprise* dengan syarat harus menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar gizi seimbang pada ibu menyusui. Teknik pengumpulan data melalui data *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan sebelum dan sesudah edukasi dengan ceramah. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis secara deskriptif dan analisis menggunakan uji N-Gain untuk melihat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Jabiren berada di wilayah Kecamatan Jabiren Raya Kabupaten Pulang Pisau Provinsi Kalimantan Tengah dengan luas wilayah 128,94 km². Sebagian besar penduduk mempunyai mata pencaharian dari sektor pertanian dan perkebunan. Fasilitas pelayanan kesehatan yang ada di Desa Jabiren adalah Puskesmas Jabiren, dengan beberapa posyandu yang ada di Desa tersebut yaitu Posyandu Mawar, Anggrek, Cempaka Sari, dan Cempaka Putih.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 24 November 2024 dan bertempat di Aula Desa Jabiren. Peserta kegiatan tersebut antara lain perwakilan dari Puskesmas Jabiren dalam hal ini diwakili oleh Koordinator Bidan dan Ahli Gizi, perwakilan dari pihak Desa yaitu Kasie Pelayanan, dan ibu-ibu menyusui. Ibu menyusui yang menjadi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu yang mempunyai anak balita usia 0 – 24 bulan dan tinggal di Desa Jabiren yang berjumlah 20 orang.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan pretest untuk mengetahui rata-rata pengetahuan awal sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang dilakukan dengan metode penyuluhan menggunakan media PPT dan booklet, selain itu juga diadakan ice breaking dan pembagian doorprize supaya peserta tidak bosan dan jenuh. Materi edukasi yang disampaikan meliputi pengertian menyusui, pentingnya inisiasi menyusui dini (IMD) & ASI Eksklusif, cara ibu menyusui dengan benar, manfaat pemberian makan pada ibu menyusui, zat gizi yang diperlukan ibu menyusui, contoh pola menu dan menu sehari ibu menyusui. Setelah edukasi selesai, dilanjutkan dengan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui.

Pengetahuan ibu menyusui di Desa jabiren tentang gizi seimbang diukur 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Skor rata-rata pengetahuan ibu menyusui mengalami peningkatan yaitu $65,62 \pm 16,16$ dengan skor minimum 37,50 dan skor maksimum 87,50 sebelum diberikan edukasi. Sedangkan setelah diberikan edukasi nilai rata-rata meningkat menjadi $83,75 \pm 10,02$ dengan skor minimum 62,50 dan maksimum 100. Peningkatan pemahaman atau penguasaan peserta terhadap materi yang diberikan dapat diukur menggunakan uji N Gain. Gain adalah selisih antara nilai posttest dan pretest yang dikerjakan oleh peserta. Selanjutnya Gain ternormalisasi (N gain) diperoleh dengan cara menghitung selisih antara skor tes terakhir dengan skor tes awal yang dibagi dengan selisih antara skor maksimal dengan skor tes awal. Rekapitulasi hasil pengetahuan peserta penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Peserta Terhadap Materi Gizi Seimbang

Peserta	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Gain (post-pre)	Skor (Max-Pre)	N Gain	% N Gain	Ket
1	62,5	87,5	25	37,5	0,67	67%	Sedang
2	62,5	75	12,5	37,5	0,33	33%	Sedang
3	75	87,5	12,5	25	0,5	50%	Sedang
4	62,5	62,5	0	37,5	0	0%	Rendah
5	87,5	87,5	0	12,5	0	0%	Rendah
6	62,5	75	12,5	37,5	0,33	33%	Sedang
7	87,5	100	12,5	12,5	1	100%	Tinggi
8	87,5	100	12,5	12,5	1	100%	Tinggi
9	87,5	87,5	0	12,5	0	0%	Rendah
10	37,5	75	37,5	62,5	0,6	60%	Sedang
11	50	75	25	50	0,5	50%	Sedang
12	62,5	87,5	25	37,5	0,67	67%	Sedang
13	62,5	87,5	25	37,5	0,67	67%	Sedang
14	50	75	25	50	0,5	50%	Sedang
15	87,5	87,5	0	12,5	0	0%	Rendah
16	37,5	75	37,5	62,5	0,6	60%	Sedang
17	50	87,5	37,5	50	0,75	75%	Tinggi
18	62,5	75	12,5	37,5	0,33	33%	Sedang
19	62,5	100	37,5	37,5	1	100%	Tinggi
20	75	87,5	12,5	25	0,5	50%	Sedang

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang ibu menyusui (20%) yang menunjukkan hasil yang sangat baik yaitu nilai % Gain mencapai 100% atau N Gain 0,75 – 1,0 dengan kategori tinggi. Angka tersebut menunjukkan bahwa 4 orang ibu menyusui mampu menyelesaikan soal dengan hasil sangat baik/ memuaskan (hampir semua soal dijawab dengan benar saat posttest). Selanjutnya berdasarkan hasil nilai N Gain terdapat 12 orang (60%) ibu menyusui yang pemahaman tentang gizi seimbang mengalami peningkatan namun termasuk kategori sedang. Selain kategori tinggi dan sedang, masih ada 4 orang ibu menyusui (20%) yang peningkatan pemahamannya dalam kategori rendah.

Tabel 1 menunjukkan bahwa tidak ada satupun peserta yang memiliki nilai Gain negatif, artinya bahwa sebagian besar peserta mempunyai peningkatan pemahaman terhadap seluruh materi yang diajarkan, walaupun masih sekitar 4 orang (20%) pemahaman terhadap materi yang diberikan belum menunjukkan hasil yang baik. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa pertanyaan yang masih banyak salah dijawab ibu menyusui terkait zat gizi yang diperlukan ibu menyusui. Selanjutnya diperlihatkan persentase pemahaman peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan.

Tabel 2. Persentase Pengetahuan Materi Penyuluhan

No	Kategori Pengetahuan Peserta	n	%
1	Tinggi	4	20%
2	Sedang	12	60%
3	Rendah	4	20%
Total		16	100%

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa untuk kategori nilai N Gain rendah sebanyak 4 orang (20%), sedang sebanyak 16 orang (60%), dan tinggi 4 orang (20%). Menurut hasil tersebut setengah dari jumlah peserta memiliki nilai N Gain yang baik yaitu sebesar 60% termasuk sedang dan 20% termasuk kategori tinggi. Jika diakumulasikan maka sekitar 80% peserta penyuluhan mempunyai pemahaman yang baik terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Selanjutnya berdasarkan N Gain sebanyak 20% masih mempunyai peningkatan pemahaman dengan kategori rendah. Peningkatan pemahaman yang masih rendah kemungkinan dikarenakan baru satu kali menerima informasi tentang gizi seimbang, sehingga untuk lebih meningkatkan kembali pengetahuannya peserta juga diberikan booklet untuk bisa dibaca kembali materi yang diberikan.

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi gizi seimbang pada ibu menyusui ini sejalan dengan pengabmas yang dilakukan oleh Wahyuni et al., yang melaksanakan kegiatan pengabmas tentang gizi ibu menyusui menggunakan media poster atau brosur tentang gizi ibu menyusui, manfaat gizi menyusui, karakteristik gizi menyusui, dan kebutuhan gizi ibu menyusui.⁸ Hal yang sama juga disampaikan oleh Fitria & Astuti yang melakukan edukasi gizi seimbang pada ibu menyusui dengan memberikan edukasi menggunakan metode ceramah menggunakan PPT dan booklet diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum edukasi pengetahuan yang terkasuk kategori kurang sebanyak 9%) dan kategori cukup 10%, kemudian meningkat setelah diberikan edukasi menjadi kategori kurang 50%, cukup 40%, dan sangat baik 10%.⁹ Anjani et al., juga menyampaikan bahwa hasil kegiatan manajemen intervensi gizi seimbang ibu menyusui baik melalui edukasi maupun demo pengolahan sayur menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang sebesar 90%.¹⁰

Menurut Listyarini & Fatmawati booklet mempunyai kelebihan dibandingkan dengan media lain karena didesain dalam bentuk buku dan memuat informasi lebih banyak, serta dapat menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat.⁶ Haris et.al., juga menyatakan bahwa penggunaan Power Point Presentation (PPT) dianjurkan dalam presentasi karena dapat mencantumkan gambar, foto, bagan, grafik, suara (audio visual) dan animasi serta bisa memadukan beberapa media seperti poster dan brosur.⁷

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata skor pengetahuan ibu menyusui mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang, yaitu $65,62 \pm 16,16$ menjadi $83,75 \pm 10,02$. Persentase pengetahuan kader terkait materi gizi seimbang pada ibu menyusui yang termasuk kategori tinggi 20%, sedang 60%, dan rendah 20% terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan media Power Point Presentation (PPT) dan booklet. Saran untuk Puskesmas khususnya tenaga gizi, sebaiknya ibu menyusui lebih sering diberikan edukasi tentang gizi seimbang supaya pengetahuannya semakin meningkat dan memberikan contoh menu gizi seimbang agar ibu menyusui dapat mempraktekkan di rumah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terimakasih yang tak terhingga, karena atas dukungan dan kerjasama berbagai pihak sehingga kegiatan pengabmas ini bisa berjalan dengan baik dan lancar. Ungkapan terimakasih ini kami sampaikan kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP., MPH
2. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Ibu Dr. Legawati, SST., MPH
3. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pulang Pisau
4. Kepala Puskesmas Jabiren, Bapak Rustam Efendi, SKM
5. Petugas Gizi Puskesmas Jabiren
6. Bidan Koordinator Wilayah Puskesmas Jabiren

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Kementerian Kesehat Republik Indones*. Published online 2021:1-130.
- Indonesia PK. *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.; 2017.
- Radharisnawati N, Kundre R, Pondaag L. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *J Keperawatan UNSRAT*. 2017;5(1):113501.
- Wardana Kusuma Ruliansyah, Widyastuti Nurmasari, Pramono Adriyan. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kandungan Zat Gizi Makro Pada Air Susu Ibu (ASI) di Kelurahan Bandarhajo Semarang. *J Nutr Coll*. 2018;7(3):107-113.
- Ruspita R, Rahmi R, Aifa WE. Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui. *J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2022;6(3):1194-1197.
- Anita U, Listyarini D, Fatmawati Y, et al. E DUKASI G IZ I I B U H A M I L D E N G A N M E D I A B O O K L E T T E N T A N G P E R I L A K U P E N C E G A H A N B A L I T A S T U N T I N G D I W I L A Y A H P U S K E S M A S . 2020;11(1):100-105.
- Haris, H., Aris, M., & Muliyadi, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Fitri Wahyuni Y, Rosyita R, Mawarni S, Fitriani A, Friscila I. Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. *J Pengabd Ilmu Kesehat*. 2023;3(2):198-204. doi:10.55606/jpikes.v3i2.2431
- Fitria F, Astuti NH. Cegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Menyusui. *J Abdimas Kedokt dan Kesehat*. 2023;1(2):83-88. doi:10.24853/jaras.1.2.83-88
- Arum Dwi Anjani, Indrayani I, Rumengan AE, Devy Lestari Nurul Aulia. Manajemen Intervensi Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui Untuk Sumber Daya Manusia Berkualitas Bebas Stunting. *J Pendek Nusant*. 2023;1(1):1-6. doi:10.37776/pend.v1i1.1220