

Implementasi Pola Makan Sehat Untuk Meningkatkan Nutrisi Anak Usia Dini di TK Manba'ul 'Ulum Kota Pekalongan

Intan Mutia Zahra¹, Devi Amelia Khasanah²

¹Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

²Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Email: intanmutiara1909@gmail.com¹

Abstrak

Makanan merupakan hal yang penting bagi manusia. Dalam kehidupan sehari-hari seseorang harus mengonsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi pada tubuh mereka. Oleh karena itu, kita perlu mengetahui dan mengonsumsi makanan bergizi. Pada masa usia dini, tubuh sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga diperlukan asupan nutrisi yang tepat. Oleh karena itu, pemberian makanan tambahan pada anak sekolah diharapkan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi sesuai kebutuhan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nutrisi anak melalui implementasi pola makan sehat untuk meningkatkan nutrisi anak usia dini di TK Manba'ul 'Ulum Kota Pekalongan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kualitatif dengan jenis Penelitian Lapangan (field research) Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan Teknik analisis data yang digunakan antara lain pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah nutrisi pada anak di TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Pekalongan sudah terpenuhi dengan pemberian makanan tambahan (PMT) dengan berbagai macam menu yang disediakan oleh sekolah. Untuk itu proses pemberian makanan tambahan sudah berjalan dengan baik sesuai prosedur yang ditentukan.

Kata Kunci: Pola makan sehat, nutrisi, anak usia dini

Abstract

Food is important for humans. In everyday life, people must consume food that can meet their body's energy and nutritional needs. Therefore, we need to know and eat nutritious foods. At an early age, the body is in a period of growth and development so proper nutritional intake is needed. Therefore, it is hoped that providing additional food to school children can meet the nutritional needs of the child. This research aims to determine children's nutrition through the implementation of healthy eating patterns to improve early childhood nutrition at Manba'ul 'Ulum Kindergarten, Pekalongan City. The method used in this research is a qualitative method with the type of field research. The data collection techniques used are observation, interviews and documentation. Meanwhile, the data analysis techniques include data collection, data reduction, data presentation and conclusions. The results of this research are that nutrition for children at the Manba'ul 'Ulum Bendan Kindergarten, Pekalongan City has been fulfilled by providing additional food (PMT) with various menus provided by the school. For this reason, the process of providing additional food has gone well according to the specified procedures.

Keywords: Healthy eating patterns, nutrition, early childhood

PENDAHULUAN

Nutrisi adalah kandungan zat gizi yang seseorang diperoleh dari sumber makanan dan minuman yang berguna untuk kesehatan dan pembangunan sel tubuh. Nutrisi yang baik, berarti tubuh mendapatkan asupan yang tepat dari makanan sehat dalam kombinasi yang tepat. Ini adalah salah satu komponen yang penting untuk menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang. Masa tumbuh kembang anak usia dini sangat membutuhkan nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Nutrisi berfungsi menghasilkan energi untuk tubuh sebagai bahan dasar untuk jaringan sel-sel tubuh dan sebagai pelindung dan pengatur suhu tubuh. Permasalahan gizi anak yang paling berbahaya jika dilihat dari besarnya resiko dan singkatnya jangka waktu adalah wasting (gizi buruk). Resiko dari anak yang memiliki gizi buruk adalah kematian. Data SSGI 2022 menunjukkan peningkatan gizi buruk pada anak kurang lebih di tahun 2021, yaitu 7.1% menjadi 7.7%.

(Anindhita et al., 2021) Untuk menjaga kesehatan anak yaitu dengan cara memberi makan anak secara teratur. Jika anak mengalami kesulitan makan, terdapat beberapa solusi yang bisa dilakukan, yaitu: 1). Membentuk Pola Makan Anak, pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini. Pola makan anak sebaiknya diatur sesuai dengan waktu lapar anak, kita harus memperhatikan rentang waktu pemberian makanan, hindari makanan jika anak sudah tidak mau makan. 2). Menciptakan suasana makan yang menyenangkan, suasana makan yang menyenangkan suasana makan anak menentukan keinginan anak untuk makan, contohnya seperti makan bersama keluarga di rumah dengan lauk yang beraneka ragam, anak dapat memilih lauk yang dia suka, nah itu bisa menambah nafsu makan anak. 3). Penyajian makanan yang menarik, menu makanan yang disajikan dengan menarik seperti membuat karakter hewan yang anak sukai itu dapat membuat nafsu makan anak meningkat. (Ratuela et al., 2024).

Pola makan sehat adalah cara termudah untuk menjaga kebugaran badan dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Menjaga asupan makanan dan melakukan aktivitas fisik merupakan pondasi untuk memiliki tubuh yang sehat. Tetapi masih banyak orang yang tak tergerak untuk meluangkan waktu melakukannya. Pola hidup sehat dilakukan sejak sedini mungkin untuk memberikan dampak positif bagi tubuh. Banyak hal yang tidak disadari ketika kita yang kurang dari pola hidup sehat, ketika kita mengabaikan aktivitas

fisik karena sudah terjerumus ke zona nyaman. Ketika kita makan *fast food* (makanan cepat saji) karena waktu kita yang terbatas, ini karena kita harus bekerja, ketika kita melakukan hal-hal yang tidak penting, kita merugikan diri sendiri contoh pola hidup tidak sehat yang tidak disadari oleh kita sendiri. Tidak jarang sekarang ini banyak anak usia dini yang terjangkit penyakit, seperti kolesterol, gangguan pencernaan, obesitas. Ini karena pola hidup yang tidak sehat dan tidak secara teratur. (Nathaniel et al., 2018)

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, yang merupakan integrasi antara Riset kesehatan dasar (Riskesdas) dan Studi status gizi Indonesia (SSGI) mencatat bahwa 96,7% penduduk Indonesia masuk kategori kurang makan sayur dan buah, angka itu nyaris menembus angka absolut 100%. Dengan mengenalkan makanan bergizi, anak dapat mengembangkan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat setiap hari. Memperkenalkan jenis makanan bergizi seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, yang dikelompokkan ke dalam jenis makanan bergizi, melalui media nyata, mempelajari tentang kandungan vitamin yang ada di dalamnya dan mengenalkan jenis makanan bergizi. Kita dapat menjelaskan pengaruh nilai nutrisi yang tinggi dan manfaatnya ketika dikonsumsi dalam tubuh. Pembiasaan makan bersama di sekolah merupakan salah satu upaya yang efektif untuk membantu anak memperoleh kebiasaan mengkonsumsi makanan bernutrisi untuk tumbuh kembangnya. Hal ini juga membutuhkan dukungan orang tua untuk memberi makan anak dengan makanan sehat. Untuk itu, kemampuan orang tua dalam mengolah dan memberikan makanan bernutrisi kepada anaknya itu juga sangat. Kebanyakan orang tua jaman sekarang yang bekerja cenderung memberikan makanan cepat saji untuk anaknya, itu membuat pola makan anak menjadi tidak sehat. (Jatmikowati et al., 2023) Oleh karena itu peneliti berupaya mencari tahu, bagaimana Implementasi Pola Makan Sehat Untuk Meningkatkan Nutrisi Anak Usia Dini di TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota dan mencari tahu apa saja faktor yang mempengaruhi Implementasi Pola Makan Sehat Untuk Meningkatkan Nutrisi Anak Usia Dini di TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam proses meningkatkan pola makan sehat dan nutrisi yang cukup untuk anak usia dini.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yaitu penelitian yang tidak menggunakan perhitungan atau diistilahkan dengan penelitian ilmiah yang menekankan pada karakter ilmiah sumber data. Mardiyanto (2020) menjelaskan jika metode penelitian kualitatif akan lebih berfokus pada pemahaman yang mendalam terhadap interpretasi dan pengungkapan makna dari data yang dikumpulkan oleh peneliti. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *field research* (penelitian lapangan). Penelitian lapangan merupakan penelitian dengan menggunakan informasi yang diperoleh dari tempat penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas B, TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Pekalongan. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 hari. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu sumber data primer yang meliputi, melakukan wawancara dengan pihak TK seperti, kepala sekolah, pendidik, dan orang tua siswa, sedangkan sumber data sekunder meliputi penggunaan referensi baik dari file dokumentasi TK Manba'ul 'Ulum, buku ataupun jurnal. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara utama dilakukan kepada kepala sekolah TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Pekalongan. Sementara wawancara tambahan akan dilakukan pada pendidik dan para orang tua. Adapun proses observasi dilakukan ketika kegiatan berlangsung. Untuk dokumentasi mengacu pada data-data peserta didik, sekolah, dan catatan maupun laporan rutin dari hasil dilaksanakannya kegiatan observasi tersebut. Kemudian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan cara reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran orang tua sebagai pengasuh diimplementasikan dalam beberapa perlakuan seperti pemberian makanan yang sehat, bergizi dan higienis. Orang tua melakukan pemberian makanan untuk meningkatkan atau mempertahankan status gizi anak dan meningkatkan kebiasaan yang baik. Pola asuh ini dipengaruhi oleh banyak hal seperti kondisi sosial dan ekonomi, kepercayaan, dan pengetahuan ibu dapat mempengaruhi sikap dan perilaku ibu pada anak. Pengetahuan orang tua akan mempengaruhi pemilihan jenis, kuantitas dan kualitas makanan serta cara memenuhi persediaan makanan untuk dikonsumsi. Hal ini juga akan berpengaruh pada sikap orangtua terkait kepercayaan, budaya, dan pantangan dalam menyajikan makanan di tengah keluarganya.

Optimalisasi tumbuh kembang anak menjadi anak yang sehat dan produktif sangat didukung oleh asupan gizi/ nutrisi yang seimbang. Pencapaian pola makan seimbang terutama bergantung pada kebiasaan anak memakan makanan sehat. Hal ini diajarkan melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi menciptakan lingkungan di mana orang tua mempersiapkan dan memotivasi anak-anak mereka untuk makan makanan sehat, dan guru memilih makanan sehat sebagai dasar untuk membekali anak dengan pola makan yang sehat dapat dirancang oleh sekolah untuk memberikan insentif gizi bagi anak. (Rahadiyanti et al., 2022) Pembiasaan dalam membentuk pola makan sehat oleh orang tua untuk anak usia dini dapat dilakukan dengan pemberian reward sebagai salah satu bentuk penghargaan dan motivasi supaya anak belajar disiplin dan bersedia mengkonsumsi makanan bergizi. Penerapan Reward untuk menerapkan disiplin anak dalam belajar dapat diberikan dengan berbagai macam bentuk, diantaranya dalam bentuk ucapan pujian, tepuk tangan, dan dalam bentuk point/angka. Implikasi atau dampak dari penerapan reward ini dapat membuat anak-anak menjadi lebih disiplin.

Adanya program PMTAS (Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah) sebagai tambahan nutrisi yang bermanfaat bagi tumbuh dan kembang anak. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan Ibu Ya Bunayya selaku kepala sekolah dan Ibu Munawaroh selaku pendidik TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Pekalongan. Dilaksanakannya program pemberian makanan tambahan ini bukan tanpa alasan. Melainkan disebabkan oleh maraknya pola makan yang dikonsumsi oleh anak tidak sehat, ini menjadi kekhawatiran bagi pihak sekolah. Implementasi program makanan tambahan di dalamnya terdapat beberapa penjelasan diantaranya:

Pertama PMTAS (Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah), pemberian makanan tambahan dapat dibagikan dalam bentuk sayur atau buah atau makanan yang mengandung gizi baik lainnya. Kegiatan PMTAS ini dilaksanakan 2x seminggu sekali setiap hari sabtu. Memberikan makanan tambahan kepada peserta didik di TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Pekalongan sudah berjalan dengan baik. Karena dilihat dari segi guru dalam proses mengolah dan menyiapkan pemberian makanan tambahan. Keterlibatan orang tua dalam pemberian makanan tambahan pada anak berdampak positif, karena orang tua menjadi tahu dan cermat memilih makanan yang bergizi untuk anak mereka. Disamping itu, komunikasi antar orang tua dan pendidik akan terjalin dengan baik melalui ranah program pemberian makanan tambahan ini. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara

oleh kepala sekolah TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Pekalongan “program pemberian makanan tambahan ini diharapkan dapat memenuhi nutrisi pada anak sejak dini, apalagi dengan maraknya penyakit yang disebabkan karena jajan sembarangan dan tidak melakukan pola hidup sehat. Hal ini sangat rawan terjadi pada anak usia pra sekolah yang mengakibatkan anak terjangkit penyakit gangguan pencernaan seperti diare, kita sebagai guru mengoptimalkan untuk mencegah hal itu dari sekarang dan melibatkan orang tua untuk sama sama menerapkan pola hidup sehat kepada anak mereka”. (wawancara dengan Ibu Ya Bunaya,13 Mei 2024).

Beberapa pengolahan menu PMTAS yang dapat meningkatkan nutrisi terhadap hasil olahannya adalah bubur kacang hijau, hal tersebut disebabkan dalam proses pengolahannya memadukan bahan pangan yang beragam. Dasar pemilihan jenis bahan yang digunakan sebagai bahan pembuatan bubur kacang hijau adalah dengan bahan pangan nabati yang harganya relatif murah, pengolahan bubur kacang hijau tidak rumit dan tidak membutuhkan biaya yang terlalu besar serta keterampilan khusus, namun produk makanan jenis ini memiliki gizi yang cukup tinggi dan aman dikonsumsi oleh anak-anak. Pada pembuatan bubur kacang hijau ini menggunakan bahan baku biji kacang hijau, santan (opsional, karena ada juga yang membuat bubur kacang hijau tidak menggunakan santan), jahe, gula jawa, gula pasir, daun pandan, air, garam. Bubur kacang hijau bisa disajikan dengan menggunakan tempat makan dengan bentuk karakter yang menarik, hal ini dilakukan agar anak tertarik untuk memakan bubur kacang hijau tersebut. (Dianty Maternity dan Yuli Yantina, 2021).

Menu PMTAS lainnya seperti coklat buah dan sop buah. Buah buahan sendiri sudah mengandung banyak manfaatnya. Buah yang digunakan untuk untuk membuat sop buah dan coklat buah yaitu pepaya, melon, apel, nanas dan pir. Yang dimana di dalam buah tersebut memiliki macam-macam manfaat tersendiri, untuk buah pepaya sendiri mengandung vitamin C, vitamin A, koreton, kalsium dan kalium. Untuk buah melon mengandung vitamin A, B, C serta mengandung protein, kalsium, fosfor. Zat yang terkandung dalam buah melon ini baik untuk Kesehatan mata, kulit, saraf, dan ginjal. Buah apel mengandung vitamin A, vitamin C, kalsium, magnesium, dan zat besi. Selain itu apel juga bermanfaat untuk membantu kerja usus halus, mencegah katarak dan bisa menyembuhkan kanker. Buah nanas mengandung vitamin B6, vitamin C, vitamin A, kalsium dan bromelain, bromelain sendiri yaitu sebuah enzim yang bisa mengurangi peradangan dan pembengkakan pada tenggorokan dan sendi. Yang terakhir yaitu buah pir,

buah pir mengandung antioksidan seperti vitamin C dan flavonoid, buah pir juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung dengan mengurangi peradangan dan meningkatkan kesehatan jantung. Sedangkan coklat sendiri merupakan makanan yang disukai oleh anak-anak. Coklat mengandung mengandung protein, karbohidrat, gula dan banyak kalsium, zat besi, magnesium yang baik bagi anak. Setelah dibagikan anak-anak diajak untuk makan bersama-sama.

Kedua Sosialisasi untuk menjaga pola makan sehat untuk meningkatkan nutrisi anak yang diikuti oleh orang tua dan peserta didik. Sosialisasi ini mengupas seputar masalah nutrisi anak, Kesehatan dan kebersihan lingkungan juga menjadi faktor penyebab anak bisa terkena penyakit seperti gangguan pencernaan/ diare. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran orang tua dalam menjaga anak mereka. Selanjutnya ada sesi tanya jawab serta diskusi yang bisa menambah memperluas wawasan orang tua.

Adapun faktor yang mempengaruhi pelaksanaan implementasi pola makan sehat antara lain:

1. Komunikasi, ini ditujukan untuk mendukung pelaksanaan pola makan sehat untuk meningkatkan nutrisi di lapangan agar berjalan dengan baik yang meliputi penyusunan jadwal pelaksanaan PMTAS, bantuan tenaga pendidik dan tempat pelaksanaan PMTAS. Komunikasi antara pendidik di TK Manba'ul 'Ulum Bendan Kota Pekalongan sangat membantu pelaksanaan program di lapangan.
2. Anggaran, untuk anggaran sendiri sudah bisa dikatakan cukup jika hanya digunakan dalam PMTAS. Selain itu, dana untuk menyelenggarakan sosialisasi pelaksanaan pola hidup sehat untuk meningkatkan nutrisi anak yang mendapat konsumsi itu tergantung ketersediaan dana dari wali murid maupun administrasi kas sekolah sehingga dalam penyelenggaraan sosialisasi tersebut terdapat ketidakpastian.
3. Sumber daya manusia, yang dimaksud disini adalah keterampilan pendidik tentang pengetahuan seputar nutrisi, tumbuh kembang anak, masalah kesehatan, terutama perihal pola makan sehat.
4. Sarana dan prasarana, penyediaan alat untuk membuat PMTAS higienis dan berfungsi dengan baik.

5. Kemampuan mendorong partisipasi orang tua, Cara untuk mendorong partisipasi orang tua agar mau menghadiri sosialisasi Kesehatan anak dapat melalui beberapa cara seperti memberikan surat undangan pemberitahuan, ajakan secara langsung, ataupun pemberitahuan melalui media whatsApp Group, dan lain-lain (Novianti, 2018)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bisa disimpulkan bahwa implementasi program pola makan sehat dengan cara Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMTAS) ini bisa terus diterapkan. Karena nutrisi anak harus dipenuhi secara seimbang. Dimana dapat dilakukan melalui program PMTAS ini yang dilakukan setiap 2 minggu sekali. Dengan pemberian makanan tambahan pada anak maka kebutuhan nutrisi anak akan terpenuhi hal itu dapat mengacu pada tumbuh kembang anak, pemberian makanan tambahan pada anak dapat berupa buah, sayuran, dan makanan yang mengandung gizi, vitamin dan mineral sehingga anak dapat terjaga metabolisme tubuhnya dan tidak mudah terjangkit penyakit seperti yang sudah dipaparkan pada hasil dan pembahasan diatas bahwa kebutuhan nutrisi anak dapat dilakukan dengan beberapa menu agar anak tidak bosan, seperti makanan bubur kacang hijau, coklat buah, sop buah dan beberapa menu lainnya yang sesuai untuk anak usia dini.

Berdasarkan kesimpulan maka saran yang dapat penulis rekomendasikan adalah pertama, bagi lembaga, dapat mensosialisasikan bagaimana cara menerapkan pola makanan sehat dan pemberian makanan yang sehat untuk meningkatkan nutrisi anak yang ada disekolah kepada murid dan orang tua, agar koordinasi dapat membantu program kesehatan nutrisi anak sekolah ketika anak berada di luar lingkungan sekolah. Kedua bagi guru, tetap mengimplementasikan program pola makan sehat seperti PMTAS dengan mengajak anak untuk memahami arti bagaimana pola makanan sehat dan nutrisi yang dapat anak rasakan ketika sudah masuk ke dalam tubuh, hal ini bisa dilakukan di kelas masing-masing dengan mengaitkan kreativitas menggunakan media belajar mengajar. Ketiga, bagi orang tua dapat menerapkan sesuatu makanan yang bernutrisi, dengan cara membuat kreasi makanan dan menu yang seimbang, dengan bentuk dan macam-macam makanan anak akan lebih tertarik untuk nafsu makannya pun akan bertambah. Keempat, bagi peneliti, peneliti dapat

berkoordinasi secara langsung dengan lembaga terkait kesehatan dan gizi pangan anak agar dapat menunjang penelitian yang lebih mendalam serta mendapatkan informasi tentang bagaimana nutrisi dan makanan yang baik untuk anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindhita, P. R., Indriani, A. Z., Astuti, A. P., Rokhmah, S., Widyasari, K. I., Afiliani, L., Zakiyah, L., Azzaly, N. R., & Safitri, N. J. (2021). Melangkitkan Pengetahuan Gizi dan Psikologi: dengan Spiritualisasi Ilmu-ilmu Modern. *Ragam Persoalan Gizi Dan Psikologi Perspektif Falsafah Kesatuan Ilmu*, 1, 1–92. [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14663/1/MELANGITKAN PENGETAHUAN GIZI & PSIKOLOGI.pdf#page=32](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14663/1/MELANGITKAN_PENGETAHUAN_GIZI_&_PSIKOLOGI.pdf#page=32)
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Maternity, D., & Yantina, Y. (2021). PENYULUHAN BALITA BGM DI DESA WARGA INDAH JAYA KECAMATAN BANJAR AGUNG KABUPATEN TULANG BAWANG. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 98-105.
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, DY (2021). Pemahaman Orang Tua Tentang Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2 (2), 154-168
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200. <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>
- Novianti, R. et al. (2018). Peran Posyandu untuk Menangani Stunting di Desa Medini Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. *Journal Of Public Policy And Management Review*, 10(3), 1–10. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jppmr/article/view/31425/25611>
- Novianti, R., Purnaweni, H., & Subowo, A. (2021). Peran Posyandu Untuk Menangani Stunting Di Desa Medini Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. *Journal Of Public Policy And Management Review*, 10(3), 378-387.
- Rahadiyanti, A., Shalawati, S. D., Tampubolon, S. P. O., Yesi Veicinlun, S., Mattarahmawati, S. A., Jannah, S. R., & Ningsih, S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Guru Terkait Gizi Seimbang Anak Usia 5-8 Tahun di Sekolah Al-Hunafa Kota Bandung. *Jurnal Proactive*, 1(1), 8–14. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>

- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
- Ratuela, J. E., & SiT, S. (2024). Kesulitan Makan Anak. *BUNGA RAMPAI GIZI DAN PERMASALAHANNYA*, 24.
- Widaryanti, R. (2022). Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 1168-1173.