

7PKM PEMBERDAYAAN IBU TERHADAP BALITA MELALUI PRAKTIK PEMBERIAN MAKANAN BERNUTRISI PADA BAYI DAN ANAK

Rini Susilowati^{1*}, Juli Riauwati², Yoana Nurul Asri³, Sary Shandy⁴

¹⁾ Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Nusantara

²⁾ Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Administrasi dan Bisnis, Universitas Bandung

³⁾ Avionika, Fakultas Teknik, Universitas Nurtanio

⁴⁾ Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Khairun

e-mail: rinisusilo.ppg@gmail.com^{1*}, juli.riauwati@gmail.com², ynurulasri@gmail.com³,
saryshandy@unkhair.ac.id⁴

Abstrak

Pola makan yang sehat dan bernutrisi sangat penting untuk kesehatan dan pertumbuhan optimal bayi dan anak. Namun, banyak ibu yang tidak memahami pentingnya memberi anak mereka makanan yang sehat. Oleh karena itu, tujuan dari program pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mendorong ibu yang memiliki balita untuk menerapkan praktik pemberian makanan bernutrisi. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang cara memilih, memasak, dan memberikan makanan yang sehat bagi balita dan anak. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memastikan bahwa bayi dan anak mendapat kesehatan dan pertumbuhan yang optimal melalui pemberian makanan yang bernutrisi. Metode dalam Metode dalam kegiatan ini menggunakan psikoedukasi, yang terdiri dari dua sesi: yaitu seminar dan tanya jawab. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa ibu telah memperbaiki pengetahuan dan keterampilan mereka tentang cara memilih, memasak, dan menyediakan makanan yang sehat untuk bayi dan anak mereka. Program ini juga menunjukkan bahwa bayi dan anak yang mengikutinya lebih sehat dan tumbuh lebih baik. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai model untuk mendukung ibu yang memiliki balita dalam hal gizi dan kesehatan.

Kata kunci: Balita, Ibu, Makanan Bernutrisi, Pemberdayaan

Abstract

A healthy and nutritious diet is very important for optimal health and growth of babies and children. However, many mothers do not understand the importance of giving their children healthy food. Therefore, the aim of this community service program is to encourage mothers of toddlers to implement the practice of providing nutritious food. This program aims to increase mothers' knowledge and skills on how to choose, cook and provide healthy food for toddlers and children. Apart from that, this program also aims to ensure that babies and children obtain optimal health and growth through providing nutritious food. The method in this activity uses psychoeducation, which consists of two sessions: seminar and question and answer. The results of this program show that mothers have improved their knowledge and skills on how to select, cook and provide healthy food for their babies and children. This program has also shown that babies and children who take part are healthier and grow better. Therefore, this community service program can be used as a model to support mothers with toddlers in terms of nutrition and health.

Keywords: Empowerment, Mothers, Nutritious Food, Toddlers

PENDAHULUAN

Pola makan yang sehat dan bernutrisi sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Sayangnya, banyak ibu yang tidak memahami pentingnya memberi anak-anak makanan yang sehat, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan dan pertumbuhan yang buruk. Mardihani & Husain (2021) menjelaskan bahwa pola pemberian makanan orang tua pada anak balita menunjukkan bagaimana mereka mendapatkan asupan gizi yang cukup, termasuk kualitas varian makanan, kuantitas, dan waktu makan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Pola makan untuk setiap jenjang usia berbeda, dan budaya masyarakat di masing-masing daerah menentukan pola ini. Hardiyanti (2022) menjelaskan cara untuk dapat memaksimalkan fungsi dari otak anak adalah dengan memastikan mereka mendapatkan cukup nutrisi selama tumbuh kembang mereka. Utami et al (2020) menjelaskan bahwa makan makanan yang tidak seimbang secara kualitas dan kuantitas

menyebabkan tubuh kekurangan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk menjalani aktivitasnya. Untuk menjaga anak tetap sehat dan pintar, penting bagi mereka untuk makan dengan gizi yang seimbang, termasuk protein, karbohidrat, dan vitamin lainnya. Hardani & Zuraida (2019) mengemukakan tujuan utama dari membangun SDM berkualitas tinggi membutuhkan gizi. Studi telah menunjukkan bahwa akibat dari kekurangan gizi, seperti pada usia dini, dapat berakibat pada laju dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak dengan masalah kekurangan gizi akan kurus, kecil, dan pendek, dan kekurangan gizi juga akan menyebabkan anak menjadi kurang produktif dan memiliki kemampuan kognitif dan intelektual yang lebih rendah. Sayangnya, tidak semua orangtua tahu apa yang diperlukan anak mereka untuk tumbuh dengan baik.

Salah satu masalah yang muncul di zaman sekarang adalah betapa mudahnya bagi orang tua untuk membuat makanan yang sehat untuk anak-anak mereka, terutama dengan banyaknya makanan instan atau cepat saji yang tersedia di sekitar kita. Makanan ini tentu mengandung bahan zat kimia dimana itu sangat berbahaya untuk kesehatan manusia apabila itu dikonsumsi secara berkelanjutan dalam jangka waktu lama. Anak-anak lebih suka makanan instan dan junkfood. Memperkenalkan makanan sehat yang kaya vitamin dan nutrisi adalah tantangan tersendiri. Data yang dikumpulkan oleh Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah anak-anak di Indonesia mengalami stunting sebesar 9 juta. Stunting pada anak terjadi karena ia kekurangan gizi yang menjadi masalah utama. Tahun 2018, Riskesdas juga melaporkan prevalensi stunting pada anak usia di bawah 2 tahun sebesar 29,9 %. Angka tersebut menunjukkan adanya kemerosotan beberapa tahun terakhir, sementara target utama penurunan stunting pada anak usia di bawah 2 tahun pada tahun 2019 sudah terpenuhi, angka tersebut mendekati target RPJMN yaitu sebesar 28% di tahun 2019 (Bappenas, 2019).

Salah satu dari 17 negara yang mengalami masalah gizi buruk adalah Indonesia (Sagala, et al., 2023). Menurut Archda & Tumangger (2019), masalah gizi di Indonesia memengaruhi kualitas SDM. Salah satu bentuk dari permasalahan yang terjadi pada ibu hamil adalah kekurangan vitamin, yang dapat menyebabkan penurunan berat badan bayi lahir kecil (BBLR) dan kekurangan gizi dalam bayi, termasuk stunting. Status gizi dan kesehatan masyarakat di Indonesia masih rendah, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan jumlah kasus kekurangan vitamin dan anemia (Ariani, 2020). Lebih dari 50% kematian bayi, balita, dan ibu hamil dikaitkan dengan kesehatan mereka. Selanjutnya, dalam berita CNBC, disebutkan bahwa pada umumnya, orang Indonesia makan makanan yang tidak sehat, 95% orang-orang di negara Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Ini berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018, yang menunjukkan bahwa orang Indonesia makan kurang dari 5 porsi buah dan sayur setiap hari. Tidak mengherankan bahwa begitu banyak masyarakat yang sakit karena tidak ada kesadaran publik (Kasingku, & Lumoindong, 2023).

Pentingnya pemberian makanan yang sehat dan bernutrisi pada bayi dan anak sangat mempengaruhi kesehatan dan pertumbuhan mereka. Di banyak masyarakat, terdapat masalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memilih, memasak, dan memberikan makanan yang sehat bagi balita dan anak. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah jumlah zat gizi rata-rata yang direkomendasikan untuk seseorang untuk konsumsi setiap hari. Jenis kelamin, kelompok umur, tinggi badan, berat badan, dan aktivitas fisik akan memengaruhi nilai gizi ini (Kementian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Makanan yang dapat mengandung gizi yang baik dan seimbang ini terdiri dari konsumsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang membantu perkembangan anak. Perkembangan fisik anak-anak yang memiliki perkembangan ataupun pertumbuhan yang baik dapat dilihat dari penampilan umumnya (berat dan tinggi badan), tanda-tanda fisik dan psikomotorik, emosional, sosial, dan metakognitif. Sebaliknya, pengukuran antropometri menunjukkan bahwa anak yang sehat akan bertambah umur, berat, dan tinggi badan, dan bahwa kecukupan makronutrien, seperti kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng, berkorelasi satu sama lain. Oleh karena itu, orang tua harus dapat memastikan bahwa anak mereka mendapatkan nutrisi yang cukup melalui pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang. Tingkat gizi buruk anak di Indonesia dapat dikaitkan dengan banyak faktor (Hardiyanti, 2022). Selanjutnya, kurang gizi berdampak pada banyak aspek kehidupan masyarakat, termasuk mutu hidup, produktifitas tenaga kerja, angka kesakitan dan kematian yang tinggi pada bayi dan anak-anak, penurunan daya kerja fisik, dan gangguan perkembangan mental. Problem gizi muncul di setiap siklus kehidupan, mulai dari bayi, bayi, anak, dewasa, dan usia lanjut. Kedua tahun pertama kehidupan adalah periode penting karena pertumbuhan dan

perkembangan sangat cepat. Keadaan kekurangan gizi tingkat rendah yang terjadi selama periode ini adalah permanen dan tidak akan pulih bahkan setelah memenuhi kebutuhan gizi selanjutnya (Sirait, et al., 2022).

Secara ideal, kebutuhan nutrisi anak yang harus dipenuhi setiap hari dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro mencakup semua jenis nutrisi yang diperlukan anak dalam jumlah besar, seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Sedangkan zat gizi mikro merujuk pada nutrisi yang diperlukan dalam jumlah kecil, seperti vitamin dan mineral (Upahita, 2021). Faktor-faktor seperti tingkat ekonomi dan kesulitan mendapatkan pekerjaan memengaruhi kemampuan orang tua untuk menyediakan makanan yang sehat; sanitasi yang buruk menyebabkan kondisi rumah tidak bersih, yang berdampak pada makanan yang akan diolah; sebagian besar orang tua tidak memiliki pendidikan yang cukup, yang membuat mereka tidak menyadari pentingnya asupan makanan yang sehat untuk tumbuh kembang pada anak (Hardiyanti, 2022). Kesehatan balita sangat dipengaruhi oleh peran seorang ibu. Orang tua biasanya mengatur kebiasaan makan anak dan terkadang memaksa mereka untuk makan makanan tertentu. Untuk pertumbuhan, gizi sangat penting. Gizi sangat penting untuk kesehatan dan kecerdasan, dan jika kekurangan gizi pada balita menyebabkan infeksi, pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, kekurangan gizi, dan bahkan bisa terjadi balita pendek. Oleh karena itu, pola makan yang sehat juga perlu dikembangkan untuk menghindari kekurangan zat gizi (Amalia, 2024). Menurut ahli gizi Idet Haryanto, permasalahan gizi itu tidak hanya pada persoalan masyarakat miskin ataupun tidak mampu tetapi juga terjadi pada anak dengan kategori orangtua mampu baik secara ekonomi. Ini karena nutrisi yang diberikan tidak tepat. Anak dengan adanya berat badan kurang mempunyai, maka tugas orangtua adalah harus memberikan makanan yang baik dan nutrisi baik pula agar bisa menaikkan berat badan ideal (Sirait, et al., 2022).

Peran ibu dalam menyediakan gizi yang optimal bagi anaknya sangat penting, sehingga peningkatan pengetahuan ibu tentang cara memberi makan bayi dan anak perlu diperhatikan. Gangguan gizi pada anak bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu atau porang tua dalam menyiapkan makanan dan minuman yang sehat serta sesuai dengan kebutuhan anak (Rahmuniyati, et al., 2021). Memberikan asupan gizi yang tepat selama 1000 hari pertama kehidupan akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Efek dari kekurangan gizi selama periode ini dapat berlangsung secara permanen dan berdampak jangka panjang (Sofiyanti, et al., 2019). Apabila asupan gizi pada bayi dan balita tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kurang gizi, kekurangan vitamin, dan pertumbuhan yang tidak optimal pada anak-anak. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian pada masyarakat yang bertujuan untuk memberdayakan ibu dengan balita melalui praktik pemberian makanan bernutrisi. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam hal ini, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan optimal pada bayi dan anak-anak, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan (psikoedukasi). Psikoedukasi adalah kegiatan pelatihan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan skill sebagai bentuk preventif agar tidak terjadi berbagai bentuk gangguan secara fisik dan mental (Lestari & Wahyudianto, 2022). Tujuan psikoedukasi untuk mengurangi atau menurunkan individu dalam mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawati & Lestari, 2021). Terdapat 4 tahap pada metode psikoedukasi meliputi 1). Identifikasi, 2). Persiapan, 3). Pelaksanaan, 4). Evaluasi dan tindak lanjut kegiatan. Tempat Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu di Cinnamon Hotel, Jl. Setiabudi No. 300 Ledeng Jawa Barat. Tema kegiatan yaitu Stunting & Peningkatan Kesehatan Masyarakat. Pemutakhiran Data Sistem Informasi Posyandu Online di Kabupaten Bandung Barat. Narasumber untuk kegiatan yaitu dari tim pakar. Pelaksanaan kegiatan yaitu kolaborasi Forum Komunikasi Dosen (FKD) dengan Dinas Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat di Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan yaitu pada Hari/Tanggal: Selasa, 30 April 2024.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan pengabdian bertema "Pemberdayaan Ibu terhadap Balita Melalui Praktik Pemberian Makanan Bernutrisi pada Bayi dan Anak" dimulai dengan identifikasi masalah gizi pada balita dan anak di komunitas target melalui penelitian pendahuluan. Tujuan pengabdian

ditetapkan untuk menambah pengetahuan bagi para ibu tentang gizi seimbang untuk balita dan anak. Tim pengabdian terbentuk dengan beragam ahli, seperti ahli gizi, dokter anak, perawat, dan pendamping masyarakat. Pendekatan komunitas digunakan untuk memahami kebutuhan serta kebiasaan masyarakat terkait pemberian makanan pada bayi dan anak. Materi edukasi disusun sesuai karakteristik masyarakat target dan data hasil penelitian. Sumber daya, seperti dana, waktu, tenaga, tempat, peralatan, dan materi pendukung, disiapkan. Rencana kegiatan dibuat dengan detail, mencakup jadwal, lokasi, metode, dan evaluasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Sementara itu, tahap pelaksanaan dimulai dengan sosialisasi program kepada ibu-ibu dengan balita dan anak di sekitar lingkungan. Pelatihan diberikan kepada ibu mengenai pemberian makanan bernutrisi, termasuk jenis makanan, porsi yang tepat, dan waktu pemberian. Demonstrasi praktik dilakukan untuk memberikan contoh langsung tentang cara memasak dan menyajikan makanan bernutrisi. Konseling individu diberikan kepada ibu yang membutuhkan perhatian khusus, seperti ibu dengan balita yang mengalami masalah gizi. Pemantauan dan evaluasi dilakukan untuk memantau perkembangan pengetahuan dan praktek pemberian makanan. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan berkala untuk memperdalam pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Pembinaan kelompok dilakukan untuk membentuk komunitas ibu-ibu dengan balita dan anak yang saling mendukung. Pemantauan jangka panjang dilakukan terhadap status gizi anak-anak dalam komunitas tersebut. Seluruh kegiatan dan hasilnya didokumentasikan untuk evaluasi dan pelaporan. Dengan demikian, diharapkan kegiatan pengabdian ini nantinya dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang nyata bagi kesehatan dan gizi anak-anak di komunitas tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan psikoedukasi, yang mencakup seminar tentang Pemberian Makanan Bernutrisi pada Bayi dan Anak serta sesi tanya jawab, memiliki peran penting dalam menambah pengetahuan maupun pemahaman peserta terkait pentingnya gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak. Seminar merupakan forum untuk menyampaikan informasi yang terstruktur dan mendalam mengenai konsep gizi seimbang, manfaatnya bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta cara yang tepat dalam memberikan makanan yang bergizi kepada bayi dan anak. Sementara itu, sesi tanya jawab dilakukan dengan maksud yaitu untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya kepada narasumber, bertukar informasi, serta mengklarifikasi segala hal yang belum dipahami dengan baik. Penjelasan dari kedua langkah tersebut meliputi:

a. Seminar

Kegiatan seminar dilaksanakan dengan lokasi di Cinnamon Hotel, yang berada di Jalan Setiabudi No. 300, Ledeng, Jawa Barat, pada hari Selasa, 30 April 2024. Seminar ini didesain menggunakan metode penyampaian satu arah, di mana narasumber yang merupakan tim pakar dalam bidang gizi dan kesehatan anak menjadi pemateri utama yang memberikan penjelasan mendalam mengenai Pemberdayaan Ibu dengan Balita Melalui Praktik Pemberian Makanan Bernutrisi pada Bayi dan Anak. Narasumber akan membahas berbagai aspek terkait gizi seimbang untuk bayi dan anak, termasuk pentingnya nutrisi yang tepat dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, serta strategi praktis bagi ibu dalam memberikan makanan bernutrisi kepada balita dan anak mereka. Metode penyampaian satu arah dipilih untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk fokus mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan oleh narasumber.

Lebih lanjut lagi, pada seminar tersebut pemateri menjelaskan dengan lebih rinci mengenai:

- 1) Pentingnya Nutrisi yang Baik untuk Tumbuh Kembang Balita
 - a. Mendiskusikan pentingnya nutrisi yang baik bagi tumbuh kembang balita.
 - b. Menjelaskan dampak kekurangan gizi pada balita.
- 2) Pola Makan Sehat untuk Balita
 - a. Menyusun pola makan sehat yang sesuai dengan kebutuhan balita.
 - b. Memberikan contoh menu makanan sehat untuk balita.
- 3) Teknik Pemberian Makan yang Benar
 - a. Mendiskusikan teknik-teknik pemberian makan yang benar dan nyaman bagi balita.

- b. Mengatasi tantangan yang sering dihadapi saat memberi makan pada balita.
- 4) Peran Ibu dalam Menciptakan Lingkungan Makan yang Positif
 - a. Mendiskusikan pentingnya lingkungan makan yang positif bagi balita.
 - b. Memberikan tips kepada ibu tentang bagaimana menciptakan lingkungan makan yang positif di rumah.
- 5) Pengetahuan tentang Gizi dan Kesehatan pada Balita
 - a. Memberikan pengetahuan dasar tentang gizi dan kesehatan pada balita.
 - b. Menyebutkan sumber informasi yang dapat diandalkan mengenai gizi dan kesehatan balita.



Gambar 1. Penjelasan Materi oleh Narasumber

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Pemberdayaan Ibu dengan Balita Melalui Praktik Pemberian Makanan Bernutrisi pada Bayi dan Anak" memberikan hasil yang signifikan bagi peserta dan masyarakat sekitarnya. Melalui kegiatan ini, ibu-ibu memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya mengonsumsi makanan bernutrisi untuk pertumbuhan anak. Mereka belajar menggunakan metode pemberian makan yang tepat dan membuat menu makanan yang sehat. Diharapkan kesehatan dan pertumbuhan balita akan meningkat dengan perubahan perilaku ini. Selain itu, kegiatan ini membantu keluarga secara keseluruhan merawat balita dan memberikan nutrisi yang baik. Selain itu, komunitas lebih terlibat dalam pemberdayaan ibu dan menjaga kesehatan balita di tempat tinggal mereka. Secara keseluruhan, tindakan ini memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan meningkatkan kerjasama pemerintah dan masyarakat. Dengan demikian, diharapkan peserta dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik dan mampu menerapkan pemahaman serta pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak mereka.

b. Tanya jawab

Kegiatan ini merupakan elemen penting dalam upaya edukasi dan pemberdayaan. Setelah sesi seminar usai, peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Antusiasme yang tinggi dari peserta dalam sesi tanya jawab ini mencerminkan minat yang besar terhadap topik Pemberdayaan Ibu dengan Balita Melalui Praktik Pemberian Makanan Bernutrisi pada Bayi dan Anak. Peserta menunjukkan ketertarikan dengan mengajukan pertanyaan tentang berbagai permasalahan yang mereka hadapi terkait dengan topik tersebut. Beberapa pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta termasuk mengenai pola makan sehat untuk balita, cara mengatasi kesulitan dalam memberi makan anak, pentingnya nutrisi bagi pertumbuhan balita, dan cara praktis untuk memastikan anak mendapatkan makanan bernutrisi setiap hari. Keseluruhan, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil menarik minat peserta dan memberikan ruang untuk diskusi yang interaktif serta memberi informasi yang berguna.



Gambar 2. Salah Satu Peserta Mengajukan Pertanyaan yang Dijawab oleh Narasumber

Para peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan Pemberdayaan Ibu terhadap Balita Melalui Praktik Pemberian Makanan Bernutrisi pada Bayi dan Anak menunjukkan semangat yang luar biasa untuk menanyakan pertanyaan. Mereka aktif mengajukan pertanyaan yang relevan dan menarik tentang topik tersebut. Antusiasme ini menunjukkan bahwa peserta sangat tertarik dengan informasi dan pengetahuan tentang pemberian makanan bernutrisi bagi balita dan anak-anak. Ketika mereka memiliki kesempatan untuk bertanya, mereka dapat memperdalam pemahaman mereka dan mendapatkan jawaban langsung dari narasumber. Dengan demikian, mereka dapat meningkatkan pemahaman mereka dan keterampilan mereka dalam memberikan nutrisi yang baik kepada balita dan anak-anak.

SIMPULAN

Hasil dari program ini adalah bahwa melalui program pengabdian masyarakat ini, ibu telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka tentang cara memilih, memasak, dan menyediakan makanan yang sehat untuk bayi dan anak mereka. Selain itu, program ini juga berhasil menunjukkan bahwa bayi dan anak yang ikut serta dalam program memiliki kesehatan yang lebih baik dan pertumbuhan yang lebih baik. Akibatnya, program pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai model untuk membantu ibu yang memiliki balita dalam hal gizi dan kesehatan. Dengan demikian, program serupa dapat diterapkan di masyarakat lain untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan balita serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur I (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Archda, R., & Tumanger, J. (2019). Hulu-hilir penanggulangan stunting di Indonesia. *mpira.ub.uni-muenchen.de*. <https://mpira.ub.uni-muenchen.de/id/eprint/97671>.
- Ariani, M. (2020). Determinan Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita: Tinjauan Literatur. In *Dinamika Kesehatan: Jurnal ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id*.
- Bappenas. (2019). *Pembangunan gizi di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat.
- Hardani, M., & Zuraida, R. (2019). Penatalaksanaan gizi buruk dan stunting pada balita usia 14 bulan dengan pendekatan kedokteran keluarga. *Medula*, 9(3), 565-575.
- Hardiyanti, D. (2022). Peran Guru dalam Pemberian Informasi “Isi Piringku” Tentang Gizi yang Optimal pada Anak Usia Dini Kepada Orangtua di Wilayah Banyumanik. *Manggali*, 2(2), 244-252.
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071-16080.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty bullying or body shaming? Upaya pencegahan body

- shaming pada remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78.
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *Jurnal Plakat*, 4(2), 153.
- Mardihani, P. W., & Husain, F. (2021). Pengetahuan ibu tentang stunting pada anak balita di wilayah pesisir desa Sekuro kecamatan Mlonggo kabupaten Jepara.
- Rahmuniyati, M. E., Bintari, C. M., & Mukaromah, H. (2021). Edukasi Pemberian Makan pada Bayi dan Anak (PMBA) untuk Pemenuhan Asupan Gizi Anak. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1026-1030.
- Sagala, R., Malik, A., & Mustofa, M. B. (2023). Pencegahan stunting pada anak dalam persepektif islam di kota bandar lampung. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 4(1), 109-122.
- Sirait, J. W., Fernanda, S. M. L., & Perangin-angin, R. W. E. P. (2022). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Usia 1-4 Tahun Di Desa Huta Iii Tanjung Pasir Kabupaten Simalungun. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 1(2), 99-119.
- Sofiyanti, I., Melisa, N., & Rina, R. (2019). Sosialisasi praktek pemberian makan bagi anak (PMBA) pada kader posyandu Desa Siwal Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. *INDONESIAN Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2).
- Upahita, D. (2021). Panduan Mencukupi Kebutuhan Gizi Harian Untuk Anak Usia Sekolah (6-9 Tahun), <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/kebutuhan-asupan-gizi-anak/?amp=1>
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan energi, dan Protein dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279-286.