

ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA DAN GIZI IBU MENYUSUI

Annisa ¹, Ambia Nurdin ², Ullly Fitria ³, Kiki Asrifa Dinen ⁴, Reza Kurnia ⁵

¹ Mahasiswa pada program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: felizarannisa@gmail.com

²Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

³Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id

⁴ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id

⁵ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: : rezakurnia_fikes@abulyatama.ac.id

* Corresponding Author : felizarannisa@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Energi, Protein, Status Gizi Balita, Gizi, Ibu Menyusui,

Keywords:

Energy, Protein, Toddler Nutritional Status, Nutrition, Breastfeeding Mother

ABSTRAK

Masalah status gizi balita masih menjadi perhatian dunia, sekitar 45% kematian balita dikarenakan gizi kurang. Status gizi balita dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu asupan energi dan protein. Kurangnya asupan energi dan protein secara berkepanjangan dapat menyebabkan masalah gizi pada balita salah satunya adalah Kurang Energi Protein (KEP). Pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa periode emas yang akan menentukan proses perkembangannya pada masa mendatang. ASI yang dikonsumsi bayi tidak cukup hanya secara kuantitas tapi kualitas ASI. Ini bertujuan untuk mengetahui tentang asupan energi dan protein dengan status gizi pada balita dan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui. Metode yang

digunakan adalah mixed metode, Artikel dikumpulkan dengan menggunakan *database Google Scholar*. Hasil penelusuran didapatkan 5 artikel pada *Google Scholar* tentang asupan energi dan protein dengan status gizi pada balita dan tentang gizi ibu menyusui. Terdapat 2 artikel yang dijadikan rujukan dalam penulisan ini yang menunjukkan bahwa asupan energi dan protein berkaitan dengan status gizi pada balita dan ibu menyusui. Asupan energi berguna untuk aktivitas serta pertumbuhan balita dan berkaitan dengan status gizi balita. Pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa periode emas yang akan menentukan proses perkembangannya pada makanan atau asupan gizi yang sempurna bagi bayi. Khususnya pada enam bulan pertama kehidupan bayi, karena ASI merupakan komposisi gizi terlengkap untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Saran dalam penelitian ini bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada orang tua khususnya ibu menyusui, dan balita terkait pentingnya asupan zat gizi dan status gizi balita dan ibu menyusui.

ABSTRACT

The nutritional status of toddlers remains a global concern, with about 45% of toddler deaths attributed to malnutrition. The nutritional status of toddlers is influenced by many factors, one of which is the intake of energy and protein. Prolonged insufficient intake of energy and protein can lead to nutritional problems in toddlers, one of which is Protein Energy Malnutrition (PEM). Balanced nutritional fulfillment in breastfeeding mothers is crucial for parents to understand, considering that the toddler age is a golden period that will determine their future development. The breast milk consumed by infants should not only be in sufficient quantity but also of high quality. This aims to determine the energy and protein intake with nutritional status in toddlers and to enhance mothers' knowledge of breastfeeding nutrition. The method used is a mixed method. The article was collected using the Google Scholar database with a range from 2020 to 2023. The search yielded 5 articles on Google Scholar about energy and protein intake with nutritional status in toddlers and about maternal nutrition. There are 2 articles referenced in this writing indicating that energy and protein intake are related to the nutritional status of toddlers and breastfeeding mothers. Energy intake is beneficial for toddler activities and growth and is related to toddler nutritional status. Balanced nutrition fulfillment in breastfeeding mothers is crucial for parents to understand because the toddler's age is a golden period that will determine their development process in perfect food or nutrient intake for the baby. Especially in the first six months of a baby's life, as breastfeeding is the most complete nutrient composition to support baby growth and development. Suggestions in this study for healthcare providers are expected to provide education to parents, especially breastfeeding mothers, and toddlers about the importance of nutrient intake and the nutritional status of toddlers and breastfeeding mothers.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa
Getsempena



PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia masih banyak yang belum terselesaikan seperti gizi kurang, gizi buruk maupun gizi lebih. Masalah gizi seperti gizi kurang masih menjadi perhatian dunia, sekitar 45% kematian balita dikarenakan gizi kurang (WHO, 2016). Status gizi balita dipengaruhi oleh banyak faktor, salah

satunya yaitu asupan energi dan protein (Fitri, Fatimah, & Rahfiludin, 2017). Kurangnya asupan zat gizi seperti asupan energi dan protein secara berkepanjangan dapat menyebabkan masalah gizi pada balita salah satunya adalah Kurang Energi Protein (KEP) (Putri, Sakung, & Suleiman, 2016).

Salah satu indikator penting yang dapat digunakan sebagai acuan derajat kesehatan adalah kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui, dimana sampai saat ini kebutuhan gizi ibu nifas menjadi lebih tinggi dibandingkan pada masa ibu selama hamil. ASI adalah makanan atau asupan gizi yang sempurna bagi bayi. Khususnya pada enam bulan pertama kehidupan bayi, karena ASI merupakan komposisi gizi terlengkap untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi (Fitriani et al., 2020; Friscila et al., 2022).

Cakupan pemberian ASI di Indonesia adalah 61,33%, angka tersebut masih dari target yang sudah diatur dalam Kepmenkes RI.No 450/Menkes/SK/IV/2004 yang menetapkan target pemberian ASI Eksklusif 6 bulan sebesar 80%. Sedangkan bayi mendapat ASI saja usia 0 – 5 bulan mengalami penurunan tahun 2016 sebesar 54,0 % (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan penelitian oleh Diniyyah & Nindya (2017) mengungkapkan bahwa sebagian besar balita yang memiliki asupan energi yang cukup berstatus gizi baik. Sedangkan balita yang memiliki asupan protein yang cukup juga mempunyai status gizi yang baik. Penulisan mixed metode ini bertujuan untuk mengetahui tentang asupan energi dan protein dengan status gizi pada balita dan pada ibu menyusui.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode mixed. *Database* pada penelitian ini dalam mencari artikel berasal dari *Google Scholar*. *Google Scholar* menggunakan kata kunci “status gizi balita, energi, protein dan Gizi, Ibu Menyusui,” didapatkan hasil 2 artikel. Artikel yang pertama merujuk pada metode kuantitatif dan artikel ke-2 merujuk pada metode preventif.

Dalam penelitian ini menggunakan survei dari 5 artikel, Terdapat 2 artikel yang dijadikan rujukan dalam penulisan ini yang menunjukkan bahwa asupan energi dan protein berkaitan dengan status gizi pada balita dan ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh adanya keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017). Asupan makanan menjadi perihai penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. Keadaan kesehatan gizi balita bergantung pada tingkat konsumsi makanan (Papendang, Kawulusan, & Legi, 2017).

Menyusui adalah suatu cara yang utama dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan terhadap kesehatan ibu dan bayi. Menyusui adalah cara yang optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkapan pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun -tahun berikutnya (Fahimah, 2019).

Asupan energi dengan status gizi pada balita

Asupan energi merupakan faktor langsung dalam menentukan status gizi balita. Balita dengan asupan energi yang cukup berstatus gizi (BB/TB) normal, sedangkan balita dengan asupan energi yang kurang bersatus gizi kurus (Kusumawati & Ikbai, 2017). Balita dengan tingkatasupan energi yang cukup dapat meningkatkan status gizi balita menjadi normal (Afifah, 2019). Balita dengan kelebihan asupan energi status gizinya normal dikarenakan kelebihan energi yang diperoleh dari makanan akan disimpan sebagai glikogen dan lemak. Simpanan tersebut yang menyediakan energi saat asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh kurang, sehingga status gizi akan tetap normal (Reska, Krisnasary, & Wahyudi, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan balita dengan kekurangan atau kelebihan asupan energi berstatus gizi normal (BB/TB) (Roring, Momongan, & Kapantow, 2018). Asupan energi berkaitan dengan status gizi pada balita (BB/U) (Firman & Mahmudiono, 2018). Asupan energi yang rendah membuat balita berisiko mengalami masalah status gizi. Risiko gizi kurang pada balita 1,8 kali lebih besar terjadi pada balita dengan asupan energi yang rendah dibandingkan balita dengan asupan energi cukup (Soumokil, 2017). Asupan energi

harus diperhatikan dikarenakan asupan tersebut sangat diperlukan di masa balita untuk menunjang tumbuh kembang balita serta untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Asupan energi merupakan faktor langsung kejadian gizi buruk pada balita. Hal ini dikarenakan jumlah glukosa dari makanan tidak ada dan simpanan glikogen dalam tubuh juga habis, sehingga sumber energi non karbohidrat yaitu lipid dan protein akan digunakan untuk memproduksi energi sehingga tidak dapat melakukan fungsi utamanya dan berakibat pada terjadinya gangguan metabolisme dalam tubuh sehingga status gizi balita menjadi tidak normal. Balita berisiko 9,86 kali lebih besar terkena gizi buruk jika asupan energinya kurang (Baculu, Juffrie, & Helmyati, 2015). Maka dari itu asupan energi dalam tubuh harus seimbang agar metabolisme tidak terganggu dan status gizi balita tetap normal.

Asupan energi berguna untuk menunjang aktivitas serta pertumbuhan balita. Balita mengalami pertumbuhan secara perlahan disertai dengan kematangan keterampilan motorik pada balita (Roring, Momongan, & Kapantow, 2018). Balita yang memiliki asupan energi yang rendah dapat menghambat pertumbuhannya, hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan balita memiliki risiko 1,6 kali lebih besar mengalami *stunting* jika asupan energinya rendah (Soumokil, 2017).

Asupan protein dengan status gizi pada balita

Asupan protein merupakan asupan zat gizi yang penting untuk balita. Asupan protein berkaitan dengan status gizi pada balita (BB/TB) (Rusyantia, 2016). Protein berguna untuk membentuk antibodi, jika asupan protein rendah, balita akan mudah terkena penyakit infeksi sehingga berakibat terhadap status gizinya. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Putri, Sakung, & Suleiman (2016) dan Soumokil (2017) yang menyatakan tidak terdapat kaitan asupan protein dengan status gizi pada balita (BB/TB) dikarenakan adanya faktor lain yang memengaruhi seperti nafsu makan balita, asupan energi, sosial ekonomi, pengetahuan mengenai gizi.

Asupan protein yang kurang dapat menimbulkan masalah, seperti masalah status gizi. Asupan protein berkaitan dengan status gizi balita (BB/U) (Diniyyah & Nindya, 2017). Rendahnya asupan protein pada balita meningkatkan risiko 1,8 kali lebih besar mengalami gizi kurang dibandingkan balita dengan asupan protein yang cukup (Soumokil, 2017). Pada penelitian lain menyatakan bahwa tidak

terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada balita (BB/U) dikarenakan terdapat balita dengan defisit asupan protein namun berstatus gizi yang normal. Hal ini disebabkan karena kebutuhan untuk menghasilkan energi dibantu oleh asupan karbohidrat dan lemak sehingga cadangan energi yang di dalam tubuh masih tercukupi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga status gizi (BB/U) balita tetap normal (Permatasari, Yogisutanti, & Sobariah, 2020).

Menurut penelitian oleh Papendang, Kawulusan, & Legi (2017) bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi buruk pada balita (Oktavia, Widajanti, & Aruben, 2017). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa asupan protein tidak berkaitan dengan kejadian gizi buruk pada balita dikarenakan rata-rata asupan protein pada balita yang menderita gizi kurang sudah tercukupi. Namun rata-rata asupan energi rendah sehingga saat tubuh mengalami kekurangan energi, protein akan difungsikan untuk membentuk glukosa sehingga menghasilkan energi. Balita berisiko 1,18 kali lebih besar terkena gizi buruk jika asupan proteinnya kurang (Baculu, Juffrie, & Helmyati, 2015).

Kegiatan Pengabdian Gizi Ibu Menyusui

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui dengan menggunakan media poster atau brosur. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang gizi ibu menyusui menggunakan media poster atau brosur, memberikan informasi tentang gizi ibu menyusui, manfaat gizi menyusui, karakteristik gizi menyusui dan kebutuhan gizi ibu menyusui yang dilaksanakan oleh Tim pengabdian dari Prodi D – III Kebidanan Aceh Utara bekerjasama dengan Puskesmas Matang Puntong Kabupaten Aceh Utara. Peran pihak perangkat desa, Bidan dan Puskesmas adalah sebagai penyedia tempat dan fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Penyuluhan yang dilakukan dapat menggunakan media pembelajaran untuk membantu agar remaja dapat lebih mudah memahami isi materi yang disampaikan penyuluh. Media pembelajaran sendiri adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar (Nurhayati, 2022). Media poster, leaflet dan booklet merupakan media cetak yang dapat dibagikan kepada sasaran sebagai alat peraga untuk meningkatkan pengetahuan sasaran pendidikan

gizi. Media pendidikan ini merupakan factor yang penting dalam menunjang proses pendidikan (Purba et al., 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil diatas, maka kesimpulan yang dapat ditarik yaitu asupan energi merupakan faktor langsung dalam menentukan status gizi balita. Asupan energi berguna untuk menunjang aktivitas serta pertumbuhan balita. Asupan energi yang rendah meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi seperti gizi buruk pada balita. Asupan protein merupakan faktor langsung dalam menentukan status gizi balita. Salah satu fungsi protein yaitu untuk imunitas tubuh, jika asupan protein balita rendah, maka sistem imun tubuh menurun sehingga balita mudah terkena penyakit infeksi sehingga status gizi balita tidak normal.

Kegiatan yang telah dilakukan ini membantu ibu menyusui memahami asupan gizi yang baik bagi ibu menyusui. Jenis penyuluhan yang diberikan kepada ibu adalah bagaimana mengolah makanan dan asupan gizi yang benar bagi ibu menyusui.

Kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan kiranya dapat menambah pengetahuannya tentang gizi ibu menyusui dengan cara berdiskusi dengan bidan dan mencari sumber informasi lain baik dengan membaca buku atau majalah sumber lainnya. Bagi pihak Puskesmas lebih menggalakkan program tentang kesehatan pada kegiatan posyandu sehingga bisa meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan ibu dan bayinya.

Saran yang dapat disampaikan yaitu bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada orang tua balita dan ibu menyusui terkait pentingnya asupan zat gizi dan status gizi balita dan ibu hamil/ibu menyusui pada saat melakukan kegiatan posyandu. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis asupan zat gizi seperti karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang dapat berkaitan dengan status gizi balita dan ibu menyusui selain asupan energy, gizi dan protein. Serta dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor lain seperti penyakit infeksi, sosial ekonomi yang berkaitan dengan status gizi balita dan ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, L. (2019). Hubungan Pendapatan, Tingkat Asupan Energi dan Karbohidrat dengan Status Gizi Balita Usia 2-5 Tahun di Daerah Kanton Kemiskinan. *Amerta Nutrition*, 3(3), 183-188.
- Baculu, E. H., Juffrie, M., & Helmyati, S. (2015). Faktor Risiko Gizi Buruk Pada Balita Di Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 3(1), 51-59.
- Diniyyah, S. R., & Nindya, T. S. (2017). Asupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik. *Amerta Nutrition*, 1(4), 341-350.
- Firman, A. N., & Mahmudiono, T. (2018). Kurangnya Asupan Energi Dan Lemak Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Kurang Pada Balita Usia 25-60 Bulan. *The Journal of Public Health*, 13(1), 48-58 .
- Fitri, R. K., Fatimah, S., & Rahfiludin, M. Z. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Suku Anak Dalam (SAD). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 752 - 758.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumawati, D. E., & Ikbali, M. (2017). Gambaran Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Balita Usia 12-23 Bulan Yang Mendapat Penyapihan Dini Di Wilayah Kerja Puskesmas Mambo. *Poltekia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 1179-1193 .
- Oktavia, S., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Buruk Pada Balita Di Kota Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 186-192.
- Papendang, I. N., Kawuluan, M., & Legi, N. N. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Balita Di Kelurahan Sindulang Satu Kota Manado. *GIZIDO*, 9(1), 1-13.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Permatasari, R. H., Yogisutanti, G., & Sobariah, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita Pada Usia 12-23 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Citeureup Kota Cimahi. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 12(1), 16-25.

- Asmalinda, W., & Lestari, D. (2020). Efek Kombinasi Back Massage dan Acupoint Massage terhadap Peningkatan Kadar Prolaktin. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 230-235. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.1990>
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2021). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Normal: Literature Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 1(3), 1-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>
- Fahimah, I. (2019). Kewajiban Orang Tua terhadap Anak dalam Perspektif Islam. *HAWA*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.29300/hawapsga.v1i1.2228>
- Fitriani, A., Gurnida, D. A., & Rachmawati, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berasosiasi pada Kejadian Stunting pada Bayi di Bawah Dua Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Pandrah Kabupaten Bireuen. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3). <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1258>
- Fitriani, A., Us, H., & Mauyah, N. (2022). Pemberian Asi Eksklusif dan Usia Pemberian Makanan Pendamping Asi dengan Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 810-817. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4629>
- Friscila, I., Noorhasanah, S., Hidayah, N., Sari, S. P., Nabila, S., Fitriani, A., Fonna, L., & Dashilva, N. A. (2022). Education Preparation for Exclusive Breast Milk at Sungai Andai Integrated Services Post. *Ocs.Unism.Ac.Id*, 1, 119-127. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/755>
- Kasmawati, K., Longgupa, L. W., Ramadhan, K., Nurfatimah, N., & Sitorus, S. B. M. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patirobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4), 666-669. <https://doi.org/10.31603/ce.4493>
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Kementerian Kesehatan RI.
- Mawaddah, S., Barlianto, W., & Nurdiana, N. (2018). Pengetahuan Ibu, Dukungan Sosial, dan Dukungan Tenaga Kesehatan terhadap Keputusan Memberikan ASI Eksklusif. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 85-95. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.3>

Nurhayati, M. (2022). Buku Ajar Media Komunikasi. Penerbit P4I.

Purba, E. C., Utami, T. N., & Asriwati, A. (2022). Pengaruh Metode Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap WUS dalam Pemeriksaan IVA di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan), 7(2), 141-152. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i2.11515>

Siregar, P. A., Harahap, R. A., & Aidha, Z. (2020). Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori

Dan Aplikasi. Jakarta : Prenada Media.

Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2019). Darurat Stunting dengan Melibatkan Keluarga. Yayasan

Ahmar Cendekia Indonesia.

Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/IKSH> Volume 10 | Nomor 2 | Desember | 2021 e-ISSN: 2654-4563 dan p-ISSN: 2354-6093

Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIKes) Vol. 3 No. 2 Juli 2023 e-ISSN: 2827-9204; p-ISSN: 2827-9212, Hal 198-204