

EDUKASI MENGENAI PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA IBU BEKERJA

Dina Lusiana Setyowati¹, Dewi Yuniar², Annisa Dwi Kartika³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia
dinalusiana@fkm.unmul.ac.id¹, dewiyunr@gmail.com², annisakartika@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Ibu yang bekerja memiliki peranan ganda di dalam rumah tangga. Di samping bekerja, dituntut juga untuk mengurus keperluan keluarga lainnya, sehingga cenderung mengabaikan kebutuhan pemenuhan gizi untuk diri sendiri yang dapat berujung pada terjadinya permasalahan gizi. Dalam menunjang produktivitas selama bekerja, penting untuk memberi perhatian lebih mengenai pemenuhan kecukupan gizi. Pola konsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan suatu individu, jika pola konsumsi baik, maka akan berdampak baik pula bagi tubuh dan begitu pula sebaliknya. Tujuan diadakannya kegiatan ini diharapkan terdapat adanya peningkatan pengetahuan sasaran terhadap prinsip gizi seimbang sehingga dapat berperilaku sesuai pedoman gizi seimbang dan dapat menerapkan prinsip serta pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan adalah sosialisasi dengan menampilkan *PowerPoint* mengenai materi pedoman gizi seimbang. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu yang bekerja. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan *pre-test* sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan dan *post-test* sesudah kegiatan sosialisasi dilaksanakan. Berdasarkan hasil pengabdian tidak ada perubahan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi, dengan nilai rata-rata pengetahuan sebelum, yaitu 6.59 dan nilai rata-rata sesudah, yaitu 6.94.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi Seimbang; Ibu Bekerja.

Abstract: Working mothers have multiple roles in the household. In addition to work, they also have to take care of other family needs, so they tend to ignore their own nutritional needs which can lead to nutritional problems. In order to maintain productivity during work, it is important to pay more attention to the fulfillment of nutritional adequacy. Consumption patterns can affect the level of health of an individual, if the consumption pattern is good, it will have a good impact on the body and vice versa. The purpose of this outreach activity is to increase the target knowledge on the principles of balanced nutrition so that they can live their lives according to balanced nutrition guidelines and can apply balanced nutrition principles and guidelines in daily life. The implementation method is socialization by showing *PowerPoint* on balanced nutrition guidelines. The target of the activity is working mothers. Evaluation of activities is carried out by conducting a pretest and a pos-test. From the calculation results, there is no significant change between the results of the pre-test and post-test, with the average value of prior knowledge, which is 6.59 and the average value after, which is 6.94.

Keywords: Education; Balanced nutrition; Working Mother.



Article History:

Received: 05-08-2022

Revised : 31-08-2022

Accepted: 08-09-2022

Online : 15-10-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam menjaga kualitas hidup yang optimal. Masalah pangan merupakan masalah global yang telah menjadi prioritas global dalam SDGs (*Sustainable Development Goals*). Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lainnya yang diperoleh dari makanan yang dampak fisiknya diukur secara *anthropometry* (Masruroh, 2016). Status gizi juga dapat dikatakan sebagai keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh untuk keperluan proses biologi. Keseimbangan zat gizi tersebut salah satunya dapat mempengaruhi aktivitas. Status gizi menjadi salah satu hal yang menentukan kualitas aktivitas bekerja atau produktivitas kerja seorang pekerja. Telah banyak dilakukan penelitian terkait hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja (Siwi, N. P., & Paskarini, 2018). Penelitian Utami, S. R. (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja tenaga kerja Wanita (Utami, 2012). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Astuti menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan produktivitas kerja, namun terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita (Astuti, 2017).

Gizi kerja merupakan upaya promotif, syarat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan dan produktivitas kerja. Penerapan gizi kerja di perusahaan menjadi keharusan investasi yang rasional bagi perbaikan kualitas tenaga kerja. Di samping aspek kesehatan, dalam gizi kerja juga terkandung aspek kesejahteraan dan pengembangan sumber daya (Wardhani, M. W., Tanggal, J. N. T. T., Didik Tamtomo, P. A. K., & MM, 2008). Kebutuhan gizi setiap masing-masing orang berbeda, perbedaan tersebut dapat didasarkan pada usia, jenis kelamin, pekerjaan, aktivitas dan lain sebagainya. Dalam menunjang produktivitas dalam bekerja, penting untuk memperhatikan kecukupan gizi (Damayanti, 2019).

Data Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) tahun 2014-2015 diketahui bahwa jumlah tenaga kerja wanita di Indonesia pada tahun 2015 meningkat menjadi 200.000 juta jiwa dibandingkan dengan jumlah tenaga kerja wanita tahun 2013 yaitu 164.435 juta jiwa (Kementerian Ketenagakerjaan RI, 2015). Jumlah pekerja wanita cenderung meningkat dari tahun ke tahun, namun status kesehatan dan gizi pekerja umumnya belum mendapat perhatian. Masalah kesehatan yang umum terjadi pada tenaga kerja wanita adalah gizi kurang. Masalah tersebut tentunya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: jenis makanan yang dikonsumsi, kebiasaan makan, status ekonomi dan anemia (Fitria M, 2013).

Pemenuhan kecukupan gizi selama bekerja adalah salah satu bentuk penerapan syarat kesehatan dan keselamatan kerja yang mana merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan pekerja (Kansa, 2021). Asupan gizi yang sering diabaikan pada para pekerja menjadi salah satu

penyebab dari kelelahan kerja (Putro, 2017). Kemudian dijelaskan juga oleh Rahmawati (2016) mengenai standar penyediaan makanan bagi pekerja yang mana adalah 2/5 atau setara dengan 40% dari kebutuhan per harinya (Rahmawati, 2016).

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu bekerja dengan rentang usia 42 tahun hingga 60 tahun. Bertambahnya usia menyebabkan pertahanan imun menjadi lebih rentan sehingga rentang usia tersebut rentan menderita berbagai penyakit (Putri, 2021). Pola makan merupakan perilaku terpenting yang dapat mempengaruhi status gizi. Hal ini karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi mempengaruhi asupan makanan, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Nutrisi yang baik meningkatkan berat badan normal, membuat tubuh kurang rentan terhadap infeksi, meningkatkan produktivitas kerja, dan melindungi terhadap penyakit kronis dan kematian dini. Status gizi yang kurang optimal merupakan faktor risiko PTM seperti penyakit *cardiovascular* (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes dan kanker. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait diet dikaitkan dengan kelebihan berat badan dan obesitas karena makan berlebihan. Gizi lebih ini diakibatkan oleh konsumsi makanan dan minuman berenergi tinggi yang tinggi lemak jenuh, gula dan garam, kurang konsumsi makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan biji-bijian, serta kurangnya aktivitas fisik (Anonim, 2014).

Salah satu upaya menanggulangi masalah gizi adalah melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dengan melakukan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan suatu prinsip pemasaran yang bersifat edukatif untuk memperbaiki kesadaran gizi dan menghasilkan perilaku peningkatan gizi yang baik (Ambarini, 2012). Berangkat dari hal itu, dirasa penting untuk mengetahui mengenai prinsip dan pedoman gizi seimbang agar dapat terhindar dari risiko-risiko tersebut. Maka dari itu, dibuatlah kegiatan sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang dengan harapan adanya peningkatan pengetahuan sasaran terhadap prinsip gizi seimbang sehingga dapat berperilaku sesuai pedoman gizi seimbang dan dapat menerapkan prinsip serta pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

B. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu yang bekerja, dimana sasaran yang hadir terdapat sebanyak 30 orang, dengan rentang usia 42 - 60 tahun. Pekerjaan para ibu-ibu tersebut beragam, diantaranya adalah PNS, Guru dan wirausaha. Metode pelaksanaan pengabdian ini melalui tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan program dan evaluasi program pengabdian masyarakat. Pada tahap persiapan program, hal-hal yang dipersiapkan adalah melakukan perizinan, diskusi serta pengarahan kepada kelurahan dan RT terkait mengenai program kegiatan ini. Setelah mendapat perizinan,

materi untuk kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang disusun, serta pula hal-hal teknis terkait kegiatan lainnya, seperti mengundang sasaran kegiatan yang mana adalah ibu yang bekerja, yang bertempat tinggal di daerah RT tempat dilaksanakannya kegiatan.

Pada Tahap Pelaksanaan Program. pada tahap ini menggunakan metode ceramah dan diskusi melalui tanya jawab. Materi yang disampaikan tentang pedoman gizi seimbang, permasalahan gizi pada ibu bekerja dan bagaimana cara mengatasi permasalahan gizi pada ibu bekerja. Setelah penyampaian materi selesai kemudian dilanjutkan tanya jawab tentang gizi seimbang bagi ibu bekerja, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Susunan Kegiatan

NO.	WAKTU	ACARA
1.	09:00 – 09:15	Pengisian soal pre-test oleh responden
2.	09:15 – 10:15	Penyampaian materi mengenai Pedoman Gizi Seimbang
3.	10:15 – 10:30	Pengisian soal post-test oleh responden
4.	10:30 – 11:15	Diskusi dan tanya jawab

Tahap evaluasi dan monitoring program dalam kegiatan ini adalah dengan melakukan kegiatan *pre-test and post-test design* pada sasaran kegiatan. Soal *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyampaian materi. Kemudian hasil tes diuji menggunakan metode uji *Paired T Test*. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang bekerja. Terdapat sebanyak 30 responden yang hadir dan bersedia menjadi responden. Proses pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan. Sasaran yang bersedia menjadi responden diberikan kuesioner *pre-test* untuk menilai pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan. Kemudian seluruh responden diberikan penyuluhan mengenai pedoman gizi seimbang pada ibu yang bekerja dan diberikan kembali kuesioner *post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran sesudah diberikan penyuluhan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat berupa sosialisasi tentang pedoman gizi seimbang bagi Ibu bekerja sebagai berikut;

1. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang dilaksanakan pada Minggu, 24 Juli 2022. Sebanyak 30 ibu-ibu yang aktif bekerja yang bertempat tinggal di sekitar wilayah RT tempat diadakannya sosialisasi serta beberapa ibu-ibu PKK datang dalam kegiatan sosialisasi ini. Kegiatan disambut dengan antusias, ditandai dengan terdapat beberapa pertanyaan yang dilontarkan terkait dengan materi sosialisasi], seperti terlihat pada Gambar 1, Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Peserta Kegiatan

2. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara memberikan kuesioner sebanyak dua kali, yaitu kuesioner pre-test pada saat sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan, lalu kuesioner post-test yang diberikan sesudah kegiatan sosialisasi dilakukan yang gunanya adalah untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran sesudah diberikan penyuluhan. Dari 30 peserta yang mengikuti penyuluhan hanya ada 17 peserta yang bersedia mengisi kuesioner karena sisanya merupakan kader PKK. Dari 17 peserta yang mengisi kuesioner masih aktif bekerja baik sebagai pegawai negeri maupun swasta dan wiraswasta dengan latar belakang pendidikan 58,9% Tamat SMA, 29,4% lulusan PT dan sisanya Tamat SMP, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan pengisian kuesioner *pre-test post-test*

3. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Berikut data hasil pengukuran pengetahuan responden, skor benar soal *pre-test* dan *posttest*, dan peningkatan pengetahuan peserta, seperti terlihat pada Tabel 2, Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 2. Data hasil pengukuran pengetahuan responden

No	Hasil Pre-test	Hasil Post-test
1.	4	6
2.	6	6
3.	5	7
4.	4	6
5.	8	8
6.	8	8
7.	8	6
8.	7	7
9.	8	8
10.	6	7
11.	6	7
12.	6	8
13.	8	8
14.	8	8
15.	7	7
16.	6	6
17.	7	5
	Rata-rata Pengetahuan Sebelum: 6.59	Rata-rata Pengetahuan Setelah: 6.94

Tabel 3. Skor Benar soal *Pre-test* dan *post-test*

No	Soal	Skor Benar Pre test		Skor Benar Post test	
		n	%	n	%
1	Status gizi yang kurang melambangkan kondisi tubuh yang buruk. Kondisi tubuh yang buruk tersebut dapat mempengaruhi pekerja dalam bekerja, seperti dapat menyebabkan	13	100	13	100
2	Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi tenaga kerja, kecuali	9	69.2	7	53.8
3	Keadaan lingkungan sebagai beban tambahan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan gizi tenaga kerja. Keadaan lingkungan tersebut meliputi, kecuali	3	23	5	38.4
4	Di bawah ini yang termasuk ke dalam 4 pilar Prinsip Gizi Seimbang adalah	12	92.3	13	100
5	Salah satu contoh perilaku membiasakan hidup bersih adalah	11	84.6	13	100
6	Permasalahan Gizi yang sering ditemui pada ibu yang bekerja atau usia dewasa adalah	8	61.5	10	76.9
7	Asupan kalori yang berlebihan dapat menyebabkan gizi berlebih yang mana berujung pada kegemukan, hal ini dapat menimbulkan penyakit, salah satunya adalah	13	100	12	92.3
8	Salah satu pesan umum gizi seimbang adalah dengan cara membatasi konsumsi makanan tertentu, yaitu	11	84.6	13	100

Tabel 4. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang	Pre test		Post Test		Perubahan
	n	%	n	%	
Baik	9	52.9	11	64.7	11.8%
Cukup	6	35.2	6	35.2	0%
Kurang	2	11.7	0	0	-11.7%
Total	17	100	17	100	

Berdasarkan hasil evaluasi program melalui pre-test dan post-test maka didapatkan bahwa nilai rata-rata pretest adalah 6.59 dan nilai rata-rata post-test adalah 6.94, sehingga ada peningkatan nilai pengetahuan 0.35 poin. Sehingga tidak ada perbedaan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang pada ibu bekerja. Hal ini diduga karena beberapa faktor seperti usia ibu dan tingkat

pendidikan yang tidak jauh berbeda (Pratiwi YF, 2017). Hasil pengabdian ini sesuai dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Purba dkk yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor pengetahuan antara kelompok kontrol dan eksperimen sebesar ($p = 0,703$). Penggunaan booklet tidak jauh berbeda dengan metode ceramah dalam meningkatkan pengetahuan ibu bekerja tentang pemberian makan balita (Purba & Harijanja, 2021).

Pertanyaan yang paling banyak dijawab dengan jawaban kurang tepat pada saat kegiatan *pre-test* adalah pertanyaan ke-3 yaitu, “*keadaan lingkungan sebagai beban tambahan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan gizi tenaga kerja. Keadaan lingkungan tersebut meliputi, kecuali*”, hanya sebanyak 23% yang menjawab dengan jawaban benar. Namun, setelah dilakukan kegiatan sosialisasi, terjadi peningkatan pengetahuan responden pada pertanyaan yang sama dalam hasil *post-test* sebanyak 38.4%. Peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi pada kelompok pengetahuan baik adalah sebesar 11.8%. Hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan responden dengan kelompok pengetahuan baik, cukup dan kurang dalam kegiatan sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang pada ibu bekerja.

Oleh karena itu, memberikan seseorang pendidikan memiliki efek memperluas pengetahuan seseorang. Pendidikan merupakan faktor penting dalam mengembangkan pengetahuan kita. Semakin tinggi pendidikan, semakin banyak informasi yang dapat kita peroleh, sehingga berdampak pula pada peningkatan pengetahuan (Puspita, 2010). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahayu et al bahwa ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan gizi pada kelompok perlakuan di wilayah kerja Puskesmas Rapak Mahang Tenggara (Rahayu et al., 2018).

Perubahan pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh teknik yang berbeda, media dan metode yang digunakan. Konseling adalah salah satu metode yang dapat Anda gunakan untuk meningkatkan kesehatan Anda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling mempengaruhi pengetahuan ibu tentang kebiasaan makan bayinya (Sari SA, Widodo W, 2019), (Utamingtyas F, 2019). Konseling adalah salah satu metode yang paling efektif dan dapat digunakan baik di pendidikan tinggi maupun rendah. Konseling memudahkan seseorang untuk memahami informasi yang diberikan melalui wawancara. Ketika berbagai indera bekerja sama untuk memperoleh informasi, menjadi lebih mudah untuk diterima.

Selain konseling, metode ceramah yaitu memberikan informasi dengan menjelaskan atau menceritakan materi secara lisan, sekaligus menerima materi melalui kelompok yang didefinisikan sebagai suatu proses. Metode ceramah paling sering digunakan, terutama untuk pengajaran materi teori atau sebagai pengantar praktik. Meski dianggap tradisional, cara ini tetap populer. Pendekatan berbasis ceramah merupakan strategi pembelajaran yang menekankan pada proses penyampaian materi secara lisan sehingga

siswa dapat memperoleh materi sebaik mungkin. Metode pengajaran memiliki beberapa karakteristik. Pertama, cara penyampaian materi secara lisan, kedua, materi disiapkan sehingga siswa tinggal menghafalnya saja. Ketiga, tujuan utama pembelajaran adalah menguasai materi itu sendiri. (Zulfikar, Z., & Wasisto, 2018).

Penggunaan metode ceramah sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak usia dini (Goni G, Rattu JAM, 2019) (Masyudi, Nelly Arliati, Said Usman, 2020). Terdapat perubahan peningkatan pengetahuan baik, sikap positif dan efikasi diri pada karang taruna dan kader posyandu sebagai motivator perbaikan status anemia gizi pada remaja putri setelah mendapatkan pembekalan (Dian et al., 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Tidak ada perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan sosialisasi adalah 6.59 dan nilai rata-rata pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi adalah 6.94. Meskipun demikian, edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian ini. Untuk keberlanjutan program ini maka perlu dilakukan pendampingan secara kontinu dari tenaga kesehatan puskesmas setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mulawarman telah memberikan pendanaan pada pelaksanaan program pengabdian dan publikasi hasil pengabdian. terima kasih juga diucapkan kepada, Tim Kuliah Kerja Nyata Kelurahan Air Putih, Samarinda dan Ibu-Ibu PKK dan warga Perumahan Graha Indah Kelurahan Air Putih yang telah berpartisipasi aktif dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarini, D. (2012). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Mengenai Pemberian Tambahan yang Baik*. Universitas Sebelas Maret.
- Anonim. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Astuti, P. (2017). Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein dan Status Gizi Dengan Produktifitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Finishing 3 PT Hanil Indonesia Nepen Teras Boyolali. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–24.
- Damayanti, D. (2019). *Gizi dalam daur kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dian, P., Alifah, S. A., Ayu, M. S., Rahayu, P. N., Nabila, A. A., Jovanka, A., Fedas, A. M., Widayani, W., Reihan, M. A., & Arfaly, A. P. (2022). *Sebagai Motivator Perbaikan Status Anemia Gizi Pada Remaja Putri badan kesehatan dunia karena dampaknya tidak hanya pada kesehatan tambah darah (TTD) untuk menurunkan anemia pada remaja putri (Sila et. 6(3), 2415–2425*.
- Febriyanti, A. R., Mulyana, A. N., Ridha, A. M., Dukha, A. S., Okiningrum, A. R., Zhafira, A. S., ... & Kansa, V. T. (2021). Gambaran Asupan Energi Makan Siang

- Dan Sistem Penyelenggaraan Makan Faskes Bagi Tenaga Kesehatan. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, 1(2), 34–42.
- Fitria M, N. A. (2013). Pekerja Wanita PT Hanol Indonesia. *J Keperawatan*, 1–8.
- Goni G, Rattu JAM, M. N. (2019). *Pengetahuan Pelajar Tentang Gizi Seimbang Di Sekolah Dasar Kecamatan Tompaso (Studi Kasus Sd Gmim 2 Dan Sd Negeri 2 Tompaso)* (Vol. 8, Issue 7). Universitas M. Ratulangi.
- Kementerian Ketenagakerjaan RI. (2015). *Survei Angkatan Kerja Nasional Tahun 2014- 2015*.
- Masruroh, A. (2016). Pengaruh Status Gizi, Konsumsi Pangan dan Fasilitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(3).
- Masyudi, Nelly Arliati, Said Usman, S. W. R. (2020). Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Media Lembar Balik Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Maj Kesehat Masy Aceh*, 3(1), 40–9.
- Pratiwi YF, P. DI. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. *J Kesehatan*, 10(1), 58.
- Purba, H. I. D., & Harijanja, E. S. (2021). Buklet Menu Gizi Seimbang Sebagai Sarana Peningkatan Pengetahuan Ibu Pekerja Dalam Penyajian Makanan Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1). <https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.321>
- Puspita, ratna eka. (2010). *Pengetahuan Wanita Tentang Faktor Risiko Rempoa Indah Tahun 2010*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Putro, A. . (2017). Beban Kerja, Status Gizi dan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Inustri Kerajinan Gerabah. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs,”* 217–226.
- Rahayu, H., Iriyani, K., & Setyowati, D. L. (2018). dan Pola Asuh Ibu Balita Gizi Kurang. *Faletehan Health Journal*, 5(1), 32–38.
- Rahmawati, F. S. I. (2016). Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pekerja Bagian Ground Handling di Bandara Ahmad Yani Semarang (Studi Kasus pada Pekerja Porter PT. Gapura Angkasa). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 383–393.
- Sari SA, Widardo W, C. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. *Placentum J Ilm Kesehatan Dan Apl*, 7(1), 1.
- Siwi, N. P., & Paskarini, I. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, Dan Protein Dengan Status Gizi (Studi Kasus pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1–12.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. UGM Press.
- Utami, S. R. (2012). Status gizi, kebugaran jasmani dan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 74–80.
- Utamingtyas F, L. R. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi 375 Seimbang Balita Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *J Ilmu Kesehat Ar Rum Salatiga*, 41(2), 84–93. www.elsevier.com/locate/desal
- Wardhani, M. W., Tanggal, J. N. T. T., Didik Tamtomo, P. A. K., & MM, M. (2008). *Hubungan gizi kerja dengan produktivitas tenaga kerja wanita industri batik*. UNS (Sebelas Maret University).
- Zulfikar, Z., & Wasisto, J. (2018). Efektivitas metode ceramah pada layanan pendidikan pemustaka di perpustakaan daerah provinsi jawa tengah. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 7(3), 41–50.