

EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BROSUR DAPAT MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR

Manjilala^{1*}, Hendrayati¹, Azkiannisa.M²

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

²Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

*)Korespondensi: manjilala@poltekkes-mks.ac.id/HP : 085255549979

Article History

Submitted: 06-04-2023

Resived: 06-05-2023

Accepted: 12-06-2023

ABSTRACT

Nutrition education is highly useful in increasing the nutritional knowledge and building a positive attitude towards food, which is essential in forming good eating habits among school children. The purpose of this study was to examine the effect of nutrition education using brochures on changes in knowledge about breakfast among elementary school children. This study employed a one-group pretest-posttest design and was conducted at MI DDI Ujung Lare Parepare, with the entire population of fourth and fifth-grade students serving as the research sample. Nutritional knowledge was collected using questionnaires that were distributed directly to the students. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test. The results indicated that 60% of the students were in category IV, 57.5% were male, 32.5% of the fathers had other occupations, and 35% of the mothers worked as PNS/TNI/Polri. Before receiving education, the sample's nutritional knowledge was good, at 67.5%. After receiving education using brochures, the level of knowledge increased to 100% in the good knowledge category. Statistical analysis using the Wilcoxon test revealed a significant difference in the nutritional knowledge score before and after providing education through brochures about breakfast ($p = 0.001$). Furthermore, 82.5% of the students really liked the brochures. It is recommended that future research use other media, in line with technological developments, to support students' interest in studying the presented information. Additionally, continuous and sustainable nutrition education should be carried out apart from measuring the level of knowledge.

Keywords: Brochure, Breakfast, Nutrition Knowledge,

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh kualitas SDM yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran manusia dalam pembangunan suatu bangsa. SDM yang berkualitas harus memiliki fisik yang kuat, mental yang tangguh, kesehatan yang optimal, dan kecerdasan yang baik. Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral dari usaha membangun manusia secara

menyeluruh, termasuk melalui upaya Kesehatan pada anak yang dimulai sejak dini. Gizi merupakan salah satu penentu bagi pencapaian peningkatan kualitas SDM dan mempengaruhi kelangsungan hidup manusia (Siagian, 2011).

Persoalan gizi merupakan masalah yang termasuk dalam ranah Kesehatan yang dihadapi Indonesia (Pattola *et al.*, 2020) pada tahun 2015 terdapat sekitar 93,4 juta anak yang mengalami kekurangan gizi atau status gizi kurus, yang setara dengan 13,9%

dari populasi anak diseluruh dunia (*World Health Organization.*, 2016).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, masalah gizi kurang masih terjadi di seluruh kelompok usia dan jenis kelamin di Indonesia. Pada kelompok anak usia sekolah (5-12 tahun), ditemukan bahwa prevalensi anak yang mengalami kondisi kurus dan pendek berturut-turut adalah 9.2% dan 23.6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Adapun berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Provinsi Sulawesi Selatan, terdapat persentase yang cukup tinggi dari anak usia 5-12 tahun yang mengalami masalah gizi yaitu 11%. Dari persentase tersebut 4% dikategorikan sebagai sangat kurus dan 7% sebagai kurus. (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak anak sekolah di Indonesia yang belum menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Salah satunya kebiasaan sarapan (Prasetyo, *et al.*, 2020).

Sarapan menjadi salah satu tindakan yang penting guna mencapai kecukupan asupan gizi sebelum melakukan aktifitas saat pagi hari. Hal ini karena sarapan memiliki peran penting dalam membekali tubuh dengan berbagai macam zat gizi yang dibutuhkan agar mampu dengan maksimal melakukan aktivitas dan berfikir optimal setelah bangun tidur (Hardinsyah, *et al.*, 2007).

Sarapan yang mengandung zat gizi yang cukup dapat memberikan kontribusi hingga 25% dari kebutuhan energi harian yang dibutuhkan oleh tubuh. Sedangkan, berdasarkan penelitian di Indonesia, Sebagian besar anak Indonesia (69.6%) belum menerapkan pola sarapan yang sesuai dengan anjuran konsumsi gizi seimbang. Dalam arti lain, kebanyakan dari mereka tidak mendapatkan asupan energi yang mencukupi sebesar 25% dari kebutuhan energi harian mereka (Perdana & Hardinsyah, 2013).

Sarapan memegang peranan penting dalam mencapai gizi seimbang, Namun masih terdapat banyak masyarakat Indonesia yang belum mengadopsi kebiasaan sarapan tersebut. Undang-Undang No. 36/2009 tentang Kesehatan memperkuat pentingnya menjaga keseimbangan gizi sebagai bagian dari upaya perbaikan kesehatan masyarakat. (Kemensetneg RI, 2009) selain itu, “Biasakan Sarapan” adalah salah satu pesan yang disampaikan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (Permenkes No. 41/2014) yang menjadi pesan ke-6 yang perlu terus disosialisasikan dan ditingkatkan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan mengungkapkan terdapat banyak anak yang belum terbiasa melakukan sarapan sehat (Riskesdas, 2010). Analisis dari survei tersebut menunjukkan terdapat sekitar 26,1% dari 35.000 anak usia sekolah hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% dari mereka tidak mendapatkan asupan energi yang mencukupi yaitu kurang dari 15% dari kebutuhan gizi harian yang seharusnya terpenuhi. Menurut Hardinsyah (2015), tujuh dari sepuluh anak Indonesia mengalami kekurangan gizi sarapan.

Tingkat intelektual yang tinggi dapat dicapai, Anak memerlukan proses berpikir yang membutuhkan energi tinggi sekitar 20%-30% dari total kebutuhan energi. Sementara, protein dibutuhkan untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak agar sel baru kembali (Riset Kesehatan Dasar, 2007).

Anak-anak pada usia Sekolah Dasar (6-12 tahun) cenderung banyak melakukan aktivitas jasmani. Untuk itu, diperlukan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas mereka. Energi dihasilkan dari pembakaran karbohidrat, protein dan lemak dalam tubuh, karena itu agar energi tercukupi, dibutuhkan asupan makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Pembiasaan sarapan pagi sangat penting untuk mendukung energi yang optimal

dalam aktivitas belajar anak di sekolah. (Rismawati et al., 2018).

Pemberian makan kepada anak dapat mengajarkan mereka agar mampu menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang tepat, sehingga akan membentuk kebiasaan yang baik (Ghassani et al., 2016).

Pengetahuan yang kurang akan mengurangi kemampuan seseorang untuk mengimplementasikan informasi gizi dalam kehidupan sehari - hari. Untuk merubah perilaku tersebut, diperlukan upaya pemberian edukasi Kesehatan dan gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu terkait gizi (Nuryanto dan Adriyan Pramono, 2014). Oleh karena itu, memberikan pengetahuan mengenai sarapan sehat pada anak usia sekolah menjadi suatu hal yang penting. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi dan membangun sikap positif terhadap makanan sebagai Langkah awal dalam membentuk kebiasaan makan yang baik. (Azhari dan Fayasari, 2020). Pemberian edukasi ini tentunya sangat berguna untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah terkait sarapan pagi khususnya pada anak sekolah dasar di MI DDI Ujung Lare Parepare sekaligus sebagai edukasi gizi pertama yang diadakan disekolah tersebut.

Penggunaan media atau alat peraga dalam edukasi gizi memegang peran penting untuk mendukung keberhasilan kegiatan tersebut. Media edukasi harus didesain dengan mempertimbangkan bahwa pengetahuan seseorang didapatkan melalui panca indera atau pengalaman sensorik. (Saputra et al, 2016).

Brosur dipilih menjadi media edukasi karena media tersebut bersifat visual dan mampu menyalurkan informasi ke otak melalui panca indera. Panca indera yang paling banyak mengirimkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75%-87%), sedangkan 13%-25%,

pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain (Kapti dan Rustina, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Brosur Terhadap Pengetahuan Tentang Sarapan pagi Pada Anak Sekolah Dasar di MI DDI Ujung Lare Parepare.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat , dan Waktu

Desain penelitian ini menggunakan one group *pre* and *post-test* design. Digunakan untuk membandingkan hasil intervensi edukasi gizi dengan media brosur. Penelitian ini dilakukan di MI DDI Ujung Lare Parepare pada periode Desember 2022-Februari 2023.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data dasar sampel diperoleh menggunakan kuesioner yang diberikan secara langsung. Edukasi tentang sarapan pagi disampaikan menggunakan media brosur yang dibagikan pada masing-masing sampel. Pengetahuan sampel diukur dengan melakukan *pre* dan *post-test* untuk menguji pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi melalui lembar kuesioner yang diberikan masing-masing. Penerimaan brosur berupa tingkat penerimaan atau tingkat kesukaan subjek terhadap media.

Pengolahan dan Analisis Data

Data pengetahuan gizi yang telah diperoleh dari sampel melalui kuesioner yang diberi skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Tingkat pengetahuan dikategorikan dalam bentuk skor kurang <60% untuk jawaban benar dari total pertanyaan dan kategori skor baik baik $\geq 60\%$ untuk jawaban benar dari total pertanyaan. Penerimaan brosur menggunakan skala likert 4 poin dengan kategori tidak menyukai skor <40, kurang menyukai 40-59, cukup menyukai media untuk 60-80 dan sangat menyukai media untuk skor >80.

Analisis data diolah menggunakan uji statistik wilcoxon dengan alfa 95% untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Subyek Berdasarkan Kelas

Variabel	n ¹	%
Kelas		
4	24	60
5	16	40
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	57,5
Perempuan	17	42,5
Umur		
9 tahun	7	17,5
10 tahun	19	47,5
11 tahun	12	30
12 tahun	2	5
Pekerjaan Ayah		
PNS/TNI/POLRI	9	22,5
Pedagang	6	15
Pengusaha	1	2,5
Petani Pemilik	2	5
Buruh	2	5
Nelayan	2	5
Sopir/Tukang	1	2,5
Ojek		
Tidak Bekerja	4	10
Lain - Lain	13	32,5
Pekerjaan Ibu		
PNS/TNI/POLRI	14	35
Pedagang	9	22,5
Buruh	1	2,5
Ibu Rumah	11	27,5
Tangga		
Tidak Bekerja	2	5
Lain - Lain	3	7,5

¹n=40

Tabel 1 menunjukkan distribusi subjek berdasarkan kelas terbanyak yaitu pada kelas 4 berjumlah 24 siswa (60%). Distribusi subjek berdasarkan umur terbanyak yaitu 10 tahun dengan jumlah 19 siswa (47,5%). Distribusi subjek

berdasarkan pekerjaan ayah terbanyak yaitu kelompok lain-lain dengan jumlah 13 siswa (32,5%). Distribusi subjek berdasarkan pekerjaan ibu terbanyak yaitu PNS/TNI/Polri dengan jumlah 14 siswa (35%).

Tabel 2

Distribusi Pengetahuan Sampel sebelum Diberikan Edukasi Gizi

Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi	n	%
Kurang	13	32,5
Baik	27	67,5
Total	40	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi bujek berdasarkan pengetahuan gizi sebelum pemberian edukasi gizi. Terdapat

13 siswa (32,5%) dengan tingkat kategori pengetahuan kurang dan terdapat 27 siswa (67,5%) dengan tingkat kategori baik.

Tabel 3

Distribusi Pengetahuan Sampel Setelah Diberikan Edukasi Gizi

Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi	n	%
Baik	40	100
Total	40	100

Tabel 3 menunjukkan distribusi subjek berdasarkan pengetahuan gizi

setelah diberikan edukasi gizi. Terdapat 40 siswa (100%) dengan kategori baik.

Tabel 4

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Brosur terhadap Pengetahuan tentang Sarapan Pagi

Pengetahuan edukasi Gizi	n	Skor	<i>p</i>
		Pengetahuan Mean ± SD	
Pre - Test	40	59,75 ± 16,56	0.001
Post - Test	40	78,75 ± 10,91	

Tabel 4 menunjukkan edukasi gizi menggunakan media brosur terhadap pengetahuan gizi. skor pengetahuan rata-rata meningkat dari 59,75 sebelum edukasi diberikan menjadi 78,75 setelah edukasi diberikan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang artinya ada perbedaan skor pengetahuan tentang sarapan pagi pada anak sekolah dasar di MI DDI Ujung Lare Parepare.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, sebelum diberikan edukasi gizi, terdapat 13 siswa (32,5%) yang memiliki pengetahuan kurang dan 27 siswa (67,5%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi gizi, seluruh siswa (100%)

memiliki pengetahuan baik dan tidak ada siswa yang memiliki pengetahuan kurang. Peningkatan ini terjadi karena siswa menerima edukasi gizi dengan baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p -value sebesar 0,001, yang berarti bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian edukasi gizi menggunakan brosur terhadap perubahan pengetahuan siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati, 2022 pada pemberian edukasi gizi menggunakan media cetak sebagai alat bantu dalam pemberian informasi, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media brosur

terhadap pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada siswa MTs Hayatul Ilmi Kota Depok.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Barus *et al*, 2019) yaitu ada pengaruh konseling dengan media brosur terhadap pengetahuan tentang gaya hidup pada pasien penderita DM Tipe 2. Media brosur lebih efisien pengaruhnya terhadap pengetahuan tentang gaya hidup pada pasien penderita DM Tipe 2. Hal ini dikarenakan media brosur yang berbentuk selebaran cetakan dapat disimpan dan mudah dibawa kemana saja sebagai pengingat untuk melakukan gaya hidup yang sehat.

Edukasi gizi diberikan dengan menggunakan media brosur yang dilakukan selama 1 hari dan dilakukan di 2 kelas secara berkala. Materi disajikan dalam bentuk lembaran brosur yang dibagikan secara langsung pada murid kelas IV dan kelas V di hari Sabtu. Edukasi gizi dilakukan secara diskusi dan tanya jawab yang disponsori baik oleh sampel. Adapun materi yang diberikan yaitu sarapan pagi.

Selain pemberian edukasi, sampel juga mengisi kuesioner berupa *pre - test* dan *post test*. Pemberian *pre - test* dilakukan sebelum intervensi dan pemberian *post test* diberikan 15 menit setelah intervensi dilakukan. Sesuai dengan pendapat (Hisyam Zaini and Aryani, 2005) strategi *Giving question and getting answer* (memberi pertanyaan dan menjawab pertanyaan) dapat menjadi metode yang sangat efektif yang sangat baik digunakan untuk melibatkan siswa dalam mengulang materi pelajarannya, dan strategi ini tepat dilakukan pada akhir pertemuan, yaitu pada 15 menit terakhir sebagai upaya untuk merangkum seluruh materi yang telah diberikan.

Keterbatasan pada studi ini yaitu sampel yang digunakan adalah anak sekolah, anak seusia mereka tentunya berada dalam fase aktif dan lebih senang bercengkrama dengan teman sebayanya

sehingga konsentrasi mereka dalam penerimaan materi sewaktu-waktu dapat terganggu dan kurang fokus dalam penerimaan materi, sehingga peneliti memberikan *ice breaking* ataupun *yel - yel* untuk mengembalikan konsentrasi sampel. Selain itu kondisi cuaca yang kurang menentu membuat anak rentan terserang penyakit yang membuat beberapa anak tidak mampu berpartisipasi dalam proses pembelajaran di kelas.

KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan sampel sebelum diberikan edukasi gizi dengan kategori pengetahuan kurang 32,5% dan baik 67,5%.
2. Tingkat pengetahuan sampel setelah diberikan edukasi gizi yaitu kategori pengetahuan baik 100%
3. Tingkat penerimaan brosur sarapan pagi sebanyak 82,5% sangat menyukai.
4. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media brosur sarapan pagi terhadap pengetahuan sarapan pagi pada anak sekolah dasar MI DDI Ujung Lare Parepare dan nilai signifikan p -value 0,001 ($\alpha < 0,05$)

SARAN

Saran bagi peneliti selanjutnya mengenai intervensi edukasi gizi dengan menggunakan media, diharapkan dapat mengembangkan media lain sesuai dengan perkembangan teknologi sehingga semakin mendukung minat subjek untuk mempelajari informasi yang disajikan. Penelitian ini perlu dikaji lebih lanjut selain dari pengukuran tingkat pengetahuan, sebaiknya pendidikan gizi senantiasa perlu dilaksanakan terus menerus dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sumita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Andina Rachmayani, S, Kuswari, M. And Melani, V. (2018). Hubungan

- Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*. pp.125–130.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- APJI. (2022). Profil Internet Indonesia 2022, Apji.Or.Od [Preprint], (June). Available At: Apji.Or.Id.
- Azrul Azwar, M. (2004). *Kecenderungan Masalah Gizi Dan Tantangan Di Masa Datang*.
- Basch, C. H., Hillyer, G. C., & Jaime, C. (2020). *COVID-19 on TikTok: Harnessing an emerging social media platform to convey important public health messages*.
- Basir, A. A. L. (2019). *Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Terhadap Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Protein Serta Status Gizi Remaja di SMPN 1 Sinjai Selatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Budiman & Prianto, A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Deddy Muchtadi. (1993). *Pengantar Ilmu Gizi*. Jurusan Teknologi Pangan dan Gizi, FATETA. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1994). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Demitri, A., Nasution, E, dan Aritonang, E. (2015). *Pengaruh pendidikan gizi tentang pola makan seimbang melalui game puzzle terhadap peningkatan pengetahuan anak SDN 067690 kota Medan*. Artikel penelitian.
- Dewi, R.K. And Martini, S. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Usia Remaja*.
- Hardiansyah & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hasiholan, dkk. (2020) . *Pemanfaatan Media Sosial Tik Tok Sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan Di Indonesia Untuk Pencegahan Corona Covid-19*. Jurnal Ilmu Komunikasi.
- Hootsuite, W.A.S. (2022) ‘*Digital-2022-Indonesia-February-2022*’.
- Indriani L Zaddana C, Nurdin NM, Sitinjak JSM. (2019). *Pengaruh pemberian edukasi gizi dan kapsul serbuk daun kelor (moringa oleifera l.) terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri di universitas pakuan*. *Media Pharmaceutica Indonesia*.
- Istiany, A., & Ruslianti. (2013). *Gizi terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jeprino Richardus Susar. (2022). *Analisis Motif Dan Perilaku Pengguna*.
- Kurniawan, P.N.D. (2021). *Pengaruh Video TikTok Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sd Di Kecamatan Moyudan*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. *Angka Kecukupan Gizi 2019*. Kementerian Kesehatan, 2019
- Kemenkes RI. (2021). *Launching Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI)*, Pp. 1–14.
- Kemenkes RI. (2020). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (Issue 3)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (Issue 3)*.
- Larasati, W., dkk. (2013). *Efektivitas Pemanfaatan Aplikasi WhatsApp*

- sebagai Sarana Diskusi Pembelajaran Pada Mahasiswa. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Marni. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Mutmainnah, Sitti Patimah And Septiyanti. (2021). Hubungan KEK Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Window Of Public Health Journal*. pp. 561–569.
- Nilasari. (2022). Kajian Isu #1: Triple Burden of Malnutrition. Forum Mahasiswa Gizi FKM Universitas Hasanuddin
<https://formazifkmunhas.org/kajian-isu-1-triple-burden-of-malnutrition/>
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metode Penelitian Kesehatan (Revisi 2)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjoe. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramayulis, R., Kresnawan, T., Iwaningsih, S., & Rochani, N. S. (2018). *Stop Stunting dengan Konseling Gizi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Suhardjo. (1986). *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Jakarta: UI-press.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Soekirman. (2012). *Sejarah Asal Kata Istilah Gizi Sebagai Terjemahan Kata Inggris Nutrition*. Kemenkes RI.
- Tim Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Tim Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Tim Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Undang-undang RI No. 18 tahun 2012. Pangan.
- Pamilasari, T., Desi and Purba, J.S.R. (2022) 'Pengaruh Edukasi Gizi Media *TikTok* terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri', *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), pp. 141–145.
- Puspita, E.T. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Masa Pandemi Covid-19 Di Smp Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021.
- Putri Novitasari Denna Kurniawan, (2021). *Pengaruh Video TikTok Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Siswa SD di Kecamatan Moyudan*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Putri, N.M.S.M. (2022). Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Sosial Instagram Dan *WhatsApp* Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Denpasar. pp. 49–58.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT).
- Pranajaya, & Hendra Wicaksono. (2017). Pemanfaatan Aplikasi *WhatsApp* (WA) Di Kalangan Pelajar. Prosiding *SnaPP2017 Sosial, Ekonomi, Dan Humaniora*, Vol 7, No.1, pp. 98–109.
- Proverawati, A. (2011). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N.T. (2017). *Bahan Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Rusdi, F.Y., Helmizar, H. and Rahmy, H.A.

- (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang', *Journal of Nutrition College*. pp. 31–38.
- Savitri, Shintia. (2022). 11 Fitur *TikTok* yang Wajib Diketahui *TikTokers* Harus Coba!.
- Simbolon, D., Sumiati, & A Rahmadi. (2018). Pencegahan dan Penanggulangan Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan Anemia pada Ibu Hamil. Jakarta: CV Budi Utama.
- Simanjuntak, M. *et al.* (2022) 'Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku dalam Upaya Pencegahan *Stunting*', *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, pp. 164–177.
- Siyoto, S., & Sodik, M. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Suhardjo. (2007). Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supariasa, IDN. (2011). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati. (2020). Pemanfaatan Aplikasi *TikTok* Sebagai Personal Branding Di Instagram. *Jurnal Komunikasi*. pp. 176–185.
- Winarso, B. (2015). Apa Itu WhatsApp, Sejarah dan Fitur-fitur Unggulannya?
- We Are Social & Hootsuite, & kepios. (2022). Digital 2022 Indonesia. pp. 24–84.
- WhatsApp. (2022). Fitur *WhatsApp* diakses 28 oktober 2022 <https://www.WhatsApp.com/features>
- WHO. (2018). Levels And Trends In Child Malnutrition. <https://www.who.int/publications/item/9789240025257>