Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)
Vol. 4, No. 4 Desember 2022
e-ISSN: 2962-1577; p-ISSN: 2962-1593, Hal 82-93

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENYUSUNAN MENU SEIMBANG PADA IBU BALITA USIA 3-5 TAHUN DALAM PENCEGAHAN DINI STUNTING DI PUSKESMAS RAYA PEMATANGSIANTAR

HEALTH EDUCATION REGARDING THE DEVELOPMENT OF BALANCED MENU FOR WOMEN UNDER CHILDREN AGED 3-5 IN EARLY STUNTING PREVENTION AT RAYA PUSKESMAS PEMATANGSIANTAR

Shanty Maria Lissanora Fernanda
shantymaria6@gmail.com

Norong Perangin-angin
noper.rimo@gmail.com

Yohanna Adelina Pasaribu,S.Kep.,Ns.,M.K.M
ana_adelina_pas@yahoo.com

Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar
Alamat: Jl. Gunung Simanuk Manuk, Teladan, Kec. Siantar Bar., Kota Pematang Siantar, Sumatera Utara 21144;Telepon: 0823-6600-1056
Korespondensi penulis : **shantymaria6@gmail.com**

Article History:
Received: 12 November 2022
Revised: 20 Desember 2022
Accepted: 30 Desember 2022

Keywords: *preparation of a balanced menu for mothers of toddlers 3-5 years; treatment and prevention of stunting*

Abstract:*The purpose of this community service is to provide education to mothers of toddlers regarding the nutritional needs of children for the treatment and prevention of stunting which has an impact on children's growth which will reduce stunting rates. Mothers in the Kubang Jaya village area are part of the target for counseling about MP-ASI because there are still several children aged 0-24 months. The general objective is to provide public health education in preparing a balanced menu for mothers of toddlers aged 3-5 years in the early prevention of stunting at the Raya Pematangsiantar Public Health Center. as well as increasing understanding and how to maintain the health of mothers under five at the Raya Pematangsiantar Health Center. The results of the Community Service Program activities that have been carried out, it can be concluded that there has been an increase in community knowledge or understanding about preparing a balanced menu for mothers of toddlers at the Pematangsiantar Raya Health Center*

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi kepada ibu balita mengenai kebutuhan Gizi pada anak untuk penanganan dan pencegahan stunting yang memberikan

pengaruh pada pertumbuhan anak yang akan menurunkan angka stunting. Kaum ibu yang berada di wilayah desa Kubang Jaya merupakan bagian dari sasaran untuk dilakukan penyuluhan mengenai MP-ASI dikarenakan masih terdapat beberapa anak yang berusia 0 -24 bulan. Tujuan umum Untuk memberikan Pendidikan Kesehatan masyarakat dalam penyusunan menu seimbang pada ibu balita 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya pematangsiantar. serta meningkatkan pemahaman dan cara menjaga kesehatan pada ibu balita di puskesmas raya pematangsiantar. Hasil kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan atau pemahaman masyarakat tentang penyusunan menu seimbang pada ibu balita di puskesmas raya Pematangsiantar

Kata kunci : penyusunan menu seimbang pada ibu balita 3-5 tahun; penanganan dan pencegahan stunting

BAB I.PENDAHULUHAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi pada anak adalah permasalahan yang menyebabkan peningkatan mortalitas dan mordibitas pada anak. Permasalahan gizi terjadi dalam berbagai macam seperti anak kurus (wasting), anak pendek (stunting), dan anak dengan kelebihan berat badan (obesity) (WHO, 2017). Permasalahan gizi terbanyak yang terjadi pada anak adalah stunting sebesar 23,8% dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti anak kurus 11% dan anak dengan kelebihan berat badan 6% (International Food Policy Research Institute, 2016).

Asupan nutrisi bayi baru lahir hingga usia 2 tahun yang menjadi penyebab permasalahan gizi pada masa 1000 HPK yaitu ketidakedekuatan pemberian ASI ekslusif selama 6 bulan (García Cruz et al., 2017). Hal yang sama juga dipaparkan oleh Stewart, Iannotti, Dewey, Michaelsen, & Onyango, (2013) bahwa faktor yang berkontribusi terhadap anak dengan permasalahan gizi stunting adalah bagaimana ketidakadekuatan MP-ASI dan pemberian ASI. Ketidakadekuatan MP-ASI pada anak seperti buruknya kualitas makanan, tidakadekuatnya praktik pemberian makanan, dan jenis makanan (Beal, Tumilowicz, Sutrisna, Izwardy, & Neufeld, 2018).

Peran ibu sangatlah penting dalam pemenuhan gizi terutama dalam memilih dan mempersiapkan makanan yang akan dikonsumsi anak. (Uliyanti et al., 2017). Gizi yang adekuat akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak usia 6-24 bulan sehingga anak tidak memiliki permasalahan dalam status gizi (Kyle & Carman, 2013). Pemberian

Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)
Vol. 4, No. 4 Desember 2022
e-ISSN: 2962-1577; p-ISSN: 2962-1593, Hal 82-93

Gizi yang adekuat pada anak dapat berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Heidkamp, Ayoya, Teta, Stoltzfus, & Marhone, 2015).

Beberapa upaya telah dilakukan dalam penatalaksanaan permasalahan gizi anak yaitu dengan adanya program intervensi sensitif (non kesehatan) dan spesifik (kesehatan) (WHO, 2018). Pemerintah Indonesia juga merancang program intervensi sensitif dan spesifik. Program intervensi spesifik memiliki 2 target mulai dari remaja wanita, ibu hamil, bayi usia 0-6 bulan, dan bayi usia 6- 24 bulan (KEMENKES, 2018).

Program intervesi spesifik yang diberikan kepada anak usia 6-24 bulan yaitu: promosi menyusui, edukasi gizi perbaikan pemberian MP-ASI, suplemnetasi zink, pemberian obat cacing, fortifikasi besi dan pencegahan malaria (KEMENKES, 2018). Menurut Hossain et al., (2017), terdapat 7 program efektif yang dikombinasikan dari intervensi sensitif dan spesifik dan salah satunya adalah edukasi gizi. Edukasi gizi penting untuk meningkatkan kebiasaan makan dan pemilihan makanan yang benar. Pemberian edukasi gizi tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan namun juga dapat merubah prilaku kesehatan (Hardiansyah & Supariasa, 2016).

Pemberian edukasi kepada ibu mengenai kebutuhan Gizi pada anak untuk penanganan dan pencegahan stunting memberikan pengaruh pada pertumbuhan anak yang akan menurunkan angka stunting (Reifsnider et al., 2016). Kaum ibu yang berada di wilayah desa Kubang Jaya merupakan bagian dari sasaran untuk dilakukan penyuluhan mengenai MP-ASI dikarenakan masih terdapat beberapa anak yang berusia 0 -24 bulan.

B. Perumusan Masalah

Masalah yang dihadapi masyarakat puskesmas Pematangsiantar

1. masyarakat belum pernah mengikuti pendidikan kesehatan penyusunan menu seimbang pada ibu balita usia 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya Pematangsiantar.
2. Kurangnya kemampuan penyusunan menu seimbang pada ibubalita 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya Pematangsiatar sehingga dampak buruk ibu balita Puskesmas Raya Pematangsiantar.

C. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan umum

Untuk memberikan Pendidikan Kesehatan masyarakat dalam penyusunan menu seimbang pada ibu balita 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya pematangsiantar. serta meningkatkan pemahaman dan cara menjaga kesehatan pada ibu balita di puskesmas raya pematangsiantar.

2. Tujuan Khusus

a. Para masyarakat mampu memahami gizi yang baik pada ibu balita usia 3-5 tahun di puskesmas pematangsiantar
b. Para masyarakat mampu memahami penyusunan menu seimbang pada ibu balita 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya Pematangsiantar
c. Para masyarakat dapat memahami pentingnya gizi seimbang pada ibu balita 3-5 tahun si puskesmas raya Pematangsiantar.
d. Para masyarakat dapat memahami pentingnya mengikuti simulasi cara kesehatan menu seimbang pada balita 3-5 tahun di puskesmas raya Pematangsiantar.

D. Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman masyarakat puskesmas raya Pematangsiantartentang pendidikan kesehatan penyusunan menu seimbang pada ibu balita 3-5 tahun di puskesmas raya Pematangsiantar.Dengan melibatkanmasyarakat dalam suatu pengabdian diharapkan pemahaman masyarakat akan lebih mudah mengingat dan mengikuti pendidikan kesehatanmenu gizi seimbang pada balita di puskesmas raya Pematangsiantar dengan cara menjaga kesehatan dan gizi seimbang pada ibu balita di puskesmas raya pematangsiantar. dan tercapainya perubahan perilaku masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan ibu balita , berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan social, memberi pengetahuan dan informasi yang penting.

BAB II.TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian

Masa balita adalah periode perkembangan fisik dan mental yang pesat. Pada masa ini otak balita ibu telah siap menghadapi berbagai stimuli seperti belajar berjalan dan berbicara dengan lancar. Masa balita juga merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat,

Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)
Vol. 4, No. 4 Desember 2022
e-ISSN: 2962-1577; p-ISSN: 2962-1593, Hal 82-93

sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya. Anak balita ini justru merupakan kelompok umur paling sering menderita akibat kekurangan gizi (KKP). Di Indonesia anak kelompok balita menunjukkan prevalensi paling tinggi untuk penyakit KKP dan defisiensi Vitamin A serta anemia defisiensi Fe.5 Kelompok umur ini sulit dijangkau oleh berbagai upaya kegiatan perbaikan gizi dan kesehatan lainnya, karena tidak dapatdatang sendiri ke tempat berkumpul yang ditentukan tanpa diantar, padahal yang mengantar sedang libur semua. Masa balita adalah periode perkembangan fisik dan mental yang pesat

(Kyle & Carman, 2013).

B. Pentingnya usia balita

Sampai usia dua tahun merupakan masa kritis bagi anak dan termasuk dalam periode window of opportunity. Pada periode ini sel-sel otak tumbuh sangat cepat sehingga saat umur dua tahun pertumbuhan otak sudah mencapai lebih dari 80% dan masa kritis bagi pembentukan kecerdasan (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Pada umur tersebut anak berada pada periode tumbuh kembang manusia yang disebut dengan the golden age. Berdasarkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa the golden age terdapat pada masa konsepsi, yaitu sejak manusia masih dalam rahim ibu hingga beberapa tahun pertama kelahirannya yang diistilahkan dengan usia dini (Uce, 2017).

Setelah anak berumur 24 bulan, tidak ada lagi pertambahan sel-sel neuron baru seperti yang terjadi pada umur sebelumnya, tetapi pematangannya masih berlangsung sampai anak berusia empat atau lima tahun. Pada masa awal-awal kehidupan yang dimulai kira-kira umur 3 tahun 11 anak mulai mampu untuk menerima keterampilan sebagai dasar pembentukan pengetahuan dan proses berpikir (Uce, 2017).

Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga padaperkembangan mental dan kecerdasannya. Dampak tersebut akan terlihatdari ukuran fisik yang tidak optimal serta kualitas kerja yang tidak kompetitif sehingga berakibat pada rendahnya produktivitas ekonominya pada usia dewasa (1000 HPK, 2013).

C. Kebutuhan Gizi Masa Balita

Menurut Adriani (2016), masa balita merupakan masa kehidupan yang sangat penting yang mana berlangsung proses tumbuh kembang sangat pesat yaitu pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik, mental, dan sosial. Stimulasi psikososial harus dimulai sejak dini dan tepat waktu untuk 12 tercapainya perkembangan psikososial yang optimal. Dalam mendukung pertumbuhan fisik balita perlu petunjuk praktis makanan dengan gizi seimbang salah satunya dengan makan aneka ragam makanan yang memenuhi kecukupan gizi. Kebutuhan gizi pada balita diantaranya energi, protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin, dan mineral.

D. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi balita terbagi menjadi 2 meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri anak itu sendiri, yang meliputi status kesehatan, umur, jenis kelamin, dan ukuran tubuh. Status kesehatan berkaitan dengan adanya hambatan reaksi imunologis dan berhubungan dengan terjadinya prevalensi dan beratnya penyakit infeksi, seperti kwashiorkor atau marasmus sering didapatkan pada taraf yang sangat berat. Infeksi sendiri mengakibatkan penderita kehilangan bahan makanan melalui muntah-muntah dan diare (Santosa, 2004). Faktor umur merupakan faktor yang sangat menentukan banyaknya kebutuhan protein terutama pada golongan balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Terkait dengan faktor jenis kelamin, jenis kelamin wanita lebih banyak kasusnya Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu faktor yang datang atau ada dari luar anak itu sendiri. Faktor ini meliputi pendidikan, pengetahuan, infeksi dan pendapatan. (Radiansyah, 2007).

E. Pertumbuhan Balita

Masa pertumbuhan pada balita membutuhkan zat gizi yang cukup, karena pada masa itu semua organ tubuh yang penting sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Balita merupakan kelompok masyarakat 9 yang rentan gizi. Pada kelompok tersebut mengalami siklus pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan zat-zat gizi yang lebih besar dari kelompok umur yang lain sehingga balita paling mudah menderita kelainan gizi (Nurtina et al., 2017).

Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)
Vol. 4, No. 4 Desember 2022
e-ISSN: 2962-1577; p-ISSN: 2962-1593, Hal 82-93

F. Dampak Gizi Kurang

Masalah gizi pada balita dapat memberi dampak terhadap kualitas sumber

daya manusia, sehingga jika tidak diatasi dapat menyebabkan lost generation. Kekurangan gizi pada dapat mengakibatkan gagal tumbuh kembang, meningkatnya angka kematian dan kesakitan serta penyakit terutama pada kelompok usia rawan gizi yaitu balita. Dampak lain akibat gizi kurang pada balita adalah penurunan daya tahan, menyebabkan hilangnya masa hidup sehat balita,,terganggunya fungsi otak secara permanen seperti perkembangan IQ dan motorik yang terhambat,serta dampak yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian (Harmiyanti, rahman nurdin, 2017).

BAB III.MATERI DAN METODE

Metode kegiatan yang ditempuh berupa pengkajian data, memberikan pendidikan kesehatan penyusunan menu seimbang pada ibu balita usia 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya Pematangsiantar dengan metode ceramah, pemberian leaflet, diskusi, dilanjutkan dengan praktik yang benar

1. Sasaran

   Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menuju pada masyarakat puskesmas raya Pematangsiantar.

2. Media dan Alat

   Media yang digunakan berupa : LCD, laptop, leaflet

3. Pengorganisasian

   Penyuluh : **Shanty Maria LF, SE,S.Kep.,M.M**
   Norong Perangin-angin,SST.,M.Biomed
   Yohanna Adelina Pasaribu,S.Kep.,Ns.,M.K.M

a. Bagian pengajuan pengabdian : Bayu Satria, Nim :2018.013
   Dan hasil
b. Bagian pengantar surat : Cahya Safira, Nim :2018.014
c. Bagian Leaflet : Cici Aulia,Nim :2018.016
d. Bagian Power Point : Dasmon Andika Nim :2018.018

e. Bagian perlengkapan : Dinda Syafira, Nim :2017.022
f. Bagian Konsumsi : Dinda Pratiwi, Nim :2016.025
g. Bagian Tempat : Fadly Darmawan,Nim :2016.029
h. Bagian Dokumentasi : Halim Walid,Nim :2016.032
i. Bagian Daftar Hadir : Haposan Gultom, Nim :2016.033
j. Bagian Transportasi : Indika Pratiwi, Nim :2016.036

4. Pelaksanaan

Hari : Rabu
Tanggal : 02 Desember 2020
Waktu : 10.00 WIB s/d selesai
Tempat : Di Puskesmas Raya Pematangsiantar

5. Pelaksanaan kegiatan

NO	KEGIATAN	PENYULUH	PESERTA	WAKTU
1	Pembukaan	a. Memberi salam dan perkenalan b. Menjelaskan tujuan, manfaat dan cakupan materi	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan	10 Menit
2	Kegiatan Inti	a. Menjelaskan definisi menu seimbang pada ibu balita 3-5 tahun b. Menjelaskan tentang gejala gizi seimbang pada ibu bayi balita c. Menjelaskan contoh kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita d. Menjelaskan pencegahan menu	a. Mendengarkan dan mempertahan b. Memperhatikan dan menyimak	40 Menit

Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)
Vol. 4, No. 4 Desember 2022
e-ISSN: 2962-1577; p-ISSN: 2962-1593, Hal 82-93

		gizi seimbang pada ibu balita		
3	Penutup	a. Mengevaluasi pengetahuan peserta penyuluhan tentang materi yang disampaikan dengan memberi pertanyaan b. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan c. Memberi salam	a. Menjawab pertanyaan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Menjawab salam	10 Menit

6. Evaluasi

Evaluasi Struktur

1. Kesiapan pemateri memberikan konseling/penyuluhan
2. Media dan alat memadai
3. Setting sesuai dengan kegiatan

Evaluasi Proses

1. Pelaksanaa pre planning sesuai dengan alokasi waktu
2. Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan secara efektif
3. Peserta penyuluhan menanyakan tentang hal-hal yang diajukan oleh penyuluh pada saat evaluasi

Evaluasi Hasil

1. Peserta mampu menjawab 80% pertanyaan yang diajukan oleh konselor/ penyuluh pada saat evaluasi
2. Peserta memahami materi yang disampaikan
3.

BAB IV.KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

A. Kelayakan perguruan tinggi

Akademi keperawatan kesdam I/BB Pematangsiantar merupakan institusi pendidikan tinggi yang terdapat dijalan gunung simanuk-manuk No.06 Pematangsiantar, memiliki komitmen untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan mengembangkan dan menjalankan tridharma perguruan tinggi. Institusi selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh dosen agar setiap dua kali setahun dapat melaksanakan penelitian dan pengabdian pada masyarakat (LPPM), dengan mempublikasikannya melalui jurnal deperawatan akper kesdam yang telah memiliki ISSN, 2528-2042. Dosen juga terus berkeinginan untuk mengembangkan ilmu yang telah didapatnya guna untuk menemukan hal-hal baru sehingga dapat dimanfaatkan oleh semua pihak tenaga kesehatan dan masyarakat melalui pengabdian masyarakat.

B. Kepakaran yang diperlukan

Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, tim pengabdian akan memberikan untuk pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan mutu pelayanan sebagai proses deteksi dini dan pencegahan kesehatan. Untuk merealisasikan kegiatan tersebut tim terdiri dari beberapa pakar yang mempunyai keahlian pada beberapa bidang terkait, yaitu ahli dalam bidang kesehatan masyarakat dan keperawatan yang saling mendukung untuk dapat terlaksananya kegiatan ini.

BAB V.HASIL KEGIATAN

A. Hasil Kegiatan

Pendidikan kesehatan pengabdian masyarakat pada masyarakat penyusunan menu seimbang pada ibu balita di puskesmas raya Pematang Siantar dilaksanakan pada hari Rabu 02 Desember 2020 tanggal Dua pukul 10.00 WIB S/D sesuai dengan rencana. program pengabdian masyarakat ini telah mendapat izin dari kepala lingkungan setempat serta kepala puskesmas raya Pematangsiantar. Peserta penyuluhan yang hadir sebanyak masyarakat Puskesmas Raya pematangsiantar.

Kegiatan Penkes ini dilaksanakan dengan tahapan antara lain: penyampaian materi dengan cara ceramah dan simulasi penyusunan menu seimbang pada ibu balita usia 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya Pematangsiantar, sesi tanyak

Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)
Vol. 4, No. 4 Desember 2022
e-ISSN: 2962-1577; p-ISSN: 2962-1593, Hal 82-93

jawab, dan pembagian lefleat. seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai dengan antusias. Setelah peyuluhan, seluruh peserta memahami menu seimbang pada ibu balita yang benar dengan menjaga kesehatan .Sebelum ada hasil dari kultur .Hasil menunjukan bahwa pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan penkes dan simulasi.

Gambar dokumentasi

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan atau pemahaman masyarakat tentang penyusunan menu seimbang pada ibu balita di puskesmas raya Pematangsiantar.

B. Saran

Berdasarkan uraian hasil kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Diperlukan penyuluhan yang berkelanjutan tentang penanganan pertama menjaga menu seimbang pada ibu balita usia 3-5 tahun dalam pencegahan stunting yang dilakukan oleh petugas kesehatan termasuk peran serta perguruan tinggi kesehatan Pengabdian Kepada Masyrakat .

2. Diperlukan evaluasi lanjutan dan pengembangan program kegiatan Pengabdian Masyarakat yang saling berkaitan dengan penanganan penyusunan menu seimbang pada ibu balita usia 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di puskesmas raya Pematangsiantar.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2014. Gizi dan Kesehatan Balita: Peranan Mikro Zink pada Pertumbuhan Balita. Kharisma Putra Utama. Jakarta.

Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

Departemen Kesehatan RI 2013, Angka Kecukupan Gizi Balita, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Republik Indonesia, diakses 21 Februari 2016. http://gizi.depkes.go.id/download/Kebijakan%20Gizi/Tabel%20AKG.

BPS dan direktorat BGM. 1999. Status Gizi Balita. Jakarta: Biro Pusat Statistik dan direktorat BGM Depkes RI.

Departemen Kesehatan RI 2006, Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Republik Indonesia, diakses 21 Februari 2016. gizi.depkes.go.id/2012/05/Pedoman-MP-ASI-Lokal.

Barasi, M 2007, At a glance ilmu gizi, Erlangga, Jakarta