

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 18, 2025

Revised: May, 30, 2025

Available online: May, 31, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Abstract

Background: Balanced nutrition is a condition where nutritional components are met properly according to needs. Productivity, intelligence and health of a person are influenced by nutritional status. Nutrition is important to support growth and development in toddlers. Toddler nutritional status is a condition of the body as a result of food consumption and use of nutrients. Most of the above nutrition-related non-communicable diseases are associated with excess weight and obesity caused by excess nutrition. prevalence tendency of obesity (BMI>27) all age groups. Toddlers 12.2%, 14% and 11.9%; aged 6-19 years.

Purpose: To raise awareness and increase family knowledge about diet: balanced nutrition in efforts to prevent stunting in families.

Method: Using the method of education or health counseling and demonstration of the implementation of a balanced nutritional diet in an effort to prevent stunting. This community service activity was carried out on November 4 - December 28, 2024 in the work area of the Bojong Nangka Kelapa Dua Health Center, Tangerang, Banten. Obtaining 15 families who have toddlers with a family knowledge level category in the sufficient category as participants. Data collection using questionnaire media to measure the level of participants' knowledge of a balanced nutritional diet and conducting an assessment by observation when conducting a demonstration to see the level of participants' understanding of the implementation of a balanced nutritional diet.

Results: Obtaining a *pre-test* value of the level of knowledge of participants, most of them were in the sufficient category, namely 6 (40.0%), while the *post-test* value of the level of knowledge of participants was mostly in the good category, namely 9 (60.0%). All participants were able to make a food menu list, namely 15 (100.0%). Meanwhile, participants who were able to select energy content were 15 (100.0%), those who were able to select building content were 14 (93.3%), and those who were able to select regulating content were 13 (86.7%).

Conclusion: Counseling activities and demonstrations have an influence on increasing family knowledge and skills about balanced nutrition. Increasing knowledge and skills about balanced nutrition also has an influence on community motivation to implement a healthy lifestyle.

Keywords: Balanced nutrition; Diet; Education; Stunting

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

Pendahuluan: Gizi seimbang merupakan kondisi terpenuhinya komponen zat gizi dengan baik sesuai dengan kebutuhan. Produktifitas, kecerdasan dan kesehatan seseorang diantaranya dipengaruhi oleh keadaan gizi. Gizi merupakan hal penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada balita. Status gizi balita merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait-gizi di atas berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. kecenderungan prevalensi obese (IMT>27) semua kelompok umur. Anak balita 12.2%, 14% dan 11.9%; usia 6-19 tahun.

Tujuan: untuk menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang diet: gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting pada keluarga.

Metode: Menggunakan metode edukasi atau penyuluhan kesehatan dan demonstrasi penerapan diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 04 Nopember – 28 Desember 2024 di wilayah kerja Puskesmas Bojong Nangka Kelapa Dua Tangerang Banten. Mendapatkan 15 keluarga yang memiliki anak balita dengan kategori tingkat pengetahuan keluarga dalam kategori cukup sebagai responden. Pengambilan data menggunakan media kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan responden terhadap diet gizi seimbang dan melakukan penilaian dengan observasi ketika melakukan demonstrasi untuk melihat tingkat pemahaman responden terhadap penerapan diet gizi seimbang.

Hasil: Mendapatkan nilai *pre-test* tingkat pengetahuan responden sebagian besar di kategori cukup yaitu sebanyak 6 (40.0%) sedangkan nilai *post-test* tingkat pengetahuan responden sebagian besar di kategori baik yaitu sebanyak 9 (60.0%). Seluruh responden dapat melakukan pembuatan daftar menu makanan yaitu sebanyak 15 (100.0%). Sedangkan responden yang dapat melakukan pemilihan kandungan zat tenaga sebanyak 15 (100.0%), yang dapat melakukan pemilihan kandungan zat pembangun sebanyak 14 (93.3%), dan yang dapat melakukan pemilihan kandungan zat pengatur sebanyak 13 (86.7%).

Simpulan: Kegiatan penyuluhan dan melakukan demonstrasi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga tentang gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang gizi seimbang juga memiliki pengaruh terhadap motivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat.

Kata kunci: Diet; Edukasi; Gizi seimbang; Stunting

PENDAHULUAN

Edukasi merupakan proses peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang telah direncanakan oleh seseorang, agar dapat mempengaruhi orang lain, baik individu maupun kelompok dan juga masyarakat. Proses edukasi terjadi proses bimbingan jasmani dan rohani untuk membentuk kepribadian utama, membimbing keterampilan jasmaniah dan rohaniah sebagai perilaku nyata yang bermanfaat pada kehidupan masyarakat (Suryapermana, & Imroatun, 2017). Edukasi kesehatan merupakan salah satu topik yang penting dan menarik untuk dilaksanakan. Edukasi kesehatan adalah proses Pendidikan kesehatan dalam bidang kesehatan. Proses edukasi dilakukan sesuai dengan kebutuhan topik di masyarakat. Topik penting salah satunya adalah

tentang gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting di keluarga

Gizi seimbang merupakan kondisi terpenuhinya komponen zat gizi dengan baik sesuai dengan kebutuhan. Produktifitas, kecerdasan dan kesehatan seseorang diantaranya dipengaruhi oleh keadaan gizi. Gizi yang tidak seimbang diantaranya akan menimbulkan masalah kesehatan seperti stunting. Masalah Gizi di Indonesia yang menjadi target capaian dalam SDGs 2030 yaitu prevalensi balita stunting, diharapkan pada tahun 2030 kasus kejadian stunting pada balita turun menjadi 10,0%. Roadmap SDGs Indonesia menyebutkan anak miskin di Indonesia kemungkinan mengalami stunting dua kali lipat dibandingkan anak seusianya yang tidak mengalami kemiskinan. Pemenuhan gizi

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

yang tidak optimal akan membuat tubuh menjadi tidak sehat, berisiko sakit dan tidak produktif. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait-gizi di atas berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Prevalensi obese (IMT>27) semua kelompok umur anak balita 12.2%, 14% dan 11.9%. Untuk anak usia 6-19 tahun naik dari 5.2% menjadi 5.9%; orang dewasa dan usia lanjut naik dari 21.3% menjadi 22.8%. Sedangkan laki-laki obese 19.7% dan perempuan 32.9%. Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam; tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2007; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Konsumsi makanan yang belum sesuai dengan pesan gizi seimbang memberi gambaran masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Sebanyak 93.5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran. Selain itu kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata untuk setiap orang per hari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Di sisi lain dengan konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi. Asupan air pada remaja masih rendah dan cakupan pemberian air susu ibu eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61.5%). Di Indonesia masih banyak ditemukan masalah dengan kurangnya keseimbangan pemenuhan gizi. Prevalensi kurus (*wasting*) anak balita dari 13.6% menjadi 13.3% dan menurun 12.1%. Sedangkan prevalensi anak balita pendek (*stunting*) sebesar 36.8%, 35.6%, dan 37.2%. Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 18.4%, 17.9% dan 19.6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja sebesar 28.5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2007; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes. Pencegahan masalah akibat gizi perlu dilakukan untuk meminimalkan atau mengurangi dampak yang ditimbulkannya. Pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan pola makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Upaya mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Pedoman gizi seimbang diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Sutanto, 2022; World Health Organization, 2020).

Gizi seimbang adalah Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Program sosialisasi gizi seimbang dalam upaya pencegahan dampak yang ditimbulkan diantaranya ditentukan oleh keterlibatan keluarga. Kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan baik dalam jumlah maupun mutu gizinya sangat berpengaruh bagi status gizi anak. Pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kejadian stunting pada balita (Illahi, 2017).

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

Keluarga mempunyai pengetahuan yang baik, maka keluarga akan memberikan dukungan dan memotivasi terhadap ibu balita agar dapat memberikan asupan gizi yang cukup kepada anak. Terdapat hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan keluarga dengan kejadian stunting (Wirawati, Julaeha, & Rahayu, 2024). Terdapat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan upaya pencegahan stunting. Salah satu upaya pencegahan dan peningkatan status kesehatan pada anak dan balita adalah melalui pendekatan keluarga (Waliulu, Ibrahim, & Umasugi, 2018).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 04 Nopember – 28 Desember 2024 di wilayah kerja Puskesmas Bojong Nangka Kelapa Dua Tangerang Banten. Populasi yang menjadi sasaran kegiatan adalah keluarga yang memiliki anak bayi, balita dan keluarga dengan ibu hamil yang meliputi keluarga inti (*nuclear family*) yaitu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anaknya dan juga keluarga besar (*extended family*) mencakup keluarga inti serta anggota keluarga lain yang memiliki hubungan darah, seperti kakek-nenek, paman-bibi, dan sepupu. Mendapatkan 15 keluarga yang memiliki anak balita dengan kategori tingkat pengetahuan keluarga dalam kategori cukup sebagai responden. Kegiatan edukasi meliputi penyuluhan kesehatan berupa peningkatan pengetahuan tentang diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. Adapun tahapan kegiatannya adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan

- Melakukan survey, pendataan dan wawancara kepada beberapa keluarga yang sesuai dengan kriteria penelitian di wilayah kerja Puskesmas Bojong Nangka.
- Melakukan koordinasi dan membuat perijinan terkait rencana kegiatan penyuluhan diet gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting.
- Menyiapkan materi penyuluhan dan sarana demonstrasi untuk kegiatan penyuluhan
- Menyiapkan media penyuluhan berupa kuesioner, leaflet dan brosur untuk memudahkan kegiatan penyuluhan.

Tahap pelaksanaan

- Melakukan kegiatan wawancara dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada responden terkait penerapan diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya stunting (sebagai data *pre-test* tingkat pengetahuan tentang diet gizi seimbang).
- Memberikan penyuluhan dengan pemaparan materi, membagikan leaflet, dan pendampingan demonstrasi penerapan diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya stunting.
- Melakukan diskusi dan tanya jawab langsung mengenai pemahaman dan penerapan diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya stunting.
- Memberikan pemahaman tentang tiga kelompok zat gizi dan fungsinya dalam menjaga kesehatan tubuh yaitu zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
- Memberikan beberapa pertanyaan kepada responden terkait penerapan diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya stunting setelah intervensi dan memberikan penilaian hasil demonstrasi (sebagai data *post-test*).

Tahap evaluasi

- Para peserta memberikan respon yang positif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik.
- Terdapat diskusi interaktif ketika pemaparan materi menunjukkan terjadinya peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting.
- Para peserta dapat melakukan simulasi dan demonstrasi tentang pembuatan gizi seimbang dan pembuatan jadwal menu makanan dengan baik.

Tahap keberlanjutan program

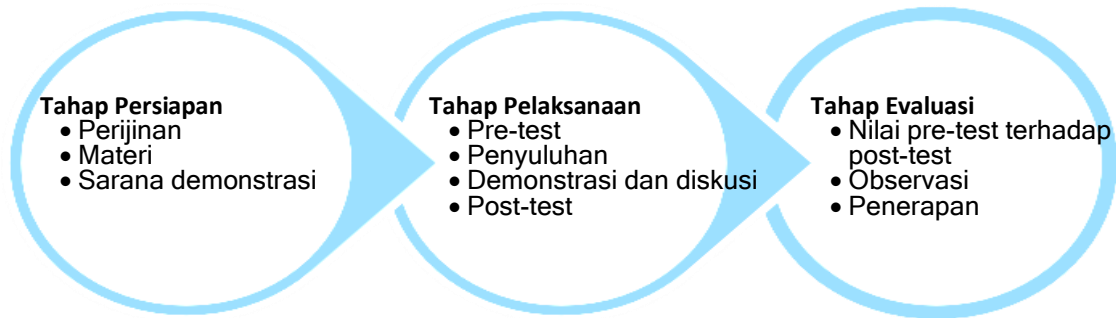
- Para peserta akan membuat skema diet gizi seimbang dalam asuhan keperawatan keluarga sebagai upaya pencegahan stunting.
- Penerapan diet gizi seimbang menjadi program prioritas dalam upaya pencegahan terjadinya stunting di rumah atau lingkungan keluarga.

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting



Gambar 1. Skema kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Tingkat pengetahuan responden(N=15)

Variabel	Diet gizi seimbang	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Baik	4/26.7	9/60.0
Cukup	6/40.0	4/26.7
Kurang	5/33.3	2/13.3

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai *pre-test* tingkat pengetahuan responden sebagian besar di kategori cukup yaitu sebanyak 6 (40.0%) sedangkan nilai *post-test* tingkat pengetahuan responden sebagian besar di kategori baik yaitu sebanyak 9 (60.0%).

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

Tabel 2. Simulasi dan demonstrasi diet gizi seimbang(N=15)

Variabel	Hasil	
	Melakukan	Tidak Melakukan
Pembuatan daftar menu makanan (minimal untuk 3 hari)(n/%)	15	0
Pemilihan kandungan makanan (unsur triguna makanan)(n/%)		
• Zat Tenaga	15	0
• Zat Pembangun	14	1
• Zat Pengatur	13	2

Pada tabel 2 berdasarkan penilaian dan observasi ketika responden melakukan simulasi dan demonstrasi menunjukkan bahwa seluruh responden dapat melakukan pembuatan daftar menu makanan yaitu sebanyak 15 (100.0%). Sedangkan responden yang dapat melakukan pemilihan kandungan zat tenaga sebanyak 15 (100.0%), yang dapat melakukan pemilihan kandungan zat pembangun sebanyak 14 (93.3%), dan yang dapat melakukan pemilihan kandungan zat pengatur sebanyak 13 (86.7%).

PEMBAHASAN

Permasalahan kejadian stunting di masyarakat memiliki keterkaitan yang cukup besar terhadap kurangnya pemenuhan asupan gizi. Perlunya perhatian secara khusus dalam menyikapi kejadian stunting karena memiliki dampak buruk terhadap status kesehatan pada anak, terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan mental (Senudin, 2021). Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bojong Nangka sangat heterogen sebagian besar adalah karyawan pabrik dan status domisilinya juga sebagian besar adalah pendatang sehingga faktor ekonomi dan kurangnya pengetahuan simbangnya asupan gizi menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap resiko kejadian stunting pada anak.

Tahapan awal dalam kegiatan ini adalah melakukan pengumpulan data anggota keluarga dengan anak balita dan menggali tingkat pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang. Hasil pengkajian awal mendapatkan 15 keluarga yang memiliki anak balita, tingkat pengetahuan tentang gizi kategori cukup (40%). Berdasarkan data observasi sebagian besar tidak memenuhi keseimbangan gizi terutama kekurangan dalam zat pengatur dan pembangun. Pengumpulan data juga dilakukan dengan wawancara keluarga terkait dengan perilaku kesehatan dan keluhan yang dirasakan. Hasil wawancara sebagian besar

responden memiliki kebiasaan makan berlemak seperti gorengan, dan tidak memiliki komposisi makanan seimbang, dan cenderung memakan cemilan yang tidak sehat dengan kadar gula dan lemak tinggi. Kegiatan penyuluhan dapat menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang diet gizi seimbang pada keluarga (Nisa, & Sukes, 2022).

Pengelompokkan zat gizi berdasarkan fungsi dan yang dibutuhkan tubuh yaitu menjadi tiga (Triguna Makanan) meliputi zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun. Adapun sumber zat tenaga berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat seperti padi-padian dan tepung umbi-umbian. Sumber zat pengatur berasal dari makanan yang mengandung vitamin dan mineral seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, sedangkan sumber zat pembangun berasal dari makanan yang mengandung protein seperti daging hewani, telur atau protein nabati berupa kacang-kacangan (Husain, 2021). Gizi merupakan hal penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada balita. Status gizi balita merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Apabila status gizi balita tidak tercukupi, maka dapat terjadi komplikasi pada kesehatannya (Khairunnisa, & Ghinanda, 2022).

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

Kegiatan edukasi tentang diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting juga dengan melakukan demonstrasi tentang penyiapan daftar menu gizi seimbang dan komponen gizi seimbang. Kegiatan pada tahap demonstrasi dilakukan setelah pemberian edukasi tentang konsep gizi seimbang pada keluarga. Edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan merupakan metode yang seringkali dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat (Rahmawati, Hardiyanto, Azhari, & Suminar, 2019). Pelaksanaan edukasi merupakan bagian dari upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Upaya promosi kesehatan yang dilakukan diharapkan dapat merubah perilaku keluarga menjadi lebih sehat. Kegiatan promosi kesehatan tentunya melibatkan tenaga kesehatan. Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan memiliki peranan penting dalam strategi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, seperti penyuluhan, demonstrasi, kerja sama dengan kader, dan melakukan monitoring (Istifada, Rekawati, & Wiarsih, 2021; Ginting, Simamora, & Siregar, 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode edukasi, demonstrasi, dan monitoring untuk meningkatkan pengetahuan dan keluarga terkait penerapan gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan edukasi dan demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dengan menggunakan kartu pengingat gizi seimbang dan isi piring makanku. Semua itu tentunya tidak lepas dari dukungan dan motivasi keluarga untuk berperilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil *pre-test* terhadap *post-test* mendapatkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga mengenai perlunya pemenuhan keseimbangan gizi khususnya pada balita. Berdasarkan observasi sebagian besar responden juga dapat melakukan simulasi dan demonstrasi penyiapan pemenuhan keseimbangan gizi sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan melakukan demonstrasi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga tentang gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang gizi seimbang juga memiliki pengaruh terhadap motivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akombi, B. J., Agho, K. E., Hall, J. J., Wali, N., Renzaho, A. M., & Merom, D. (2017). Stunting, wasting and underweight in sub-Saharan Africa: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 863.
- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., & Mediani, H. S. (2021). Faktor pemberian nutrisi masa golden age dengan kejadian stunting pada balita di negara berkembang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1764-1776.
- Chirande, L., Charwe, D., Mbwana, H., Victor, R., Kimboka, S., Issaka, A. I., & Agho, K. E. (2015). Determinants of stunting and severe stunting among under-fives in Tanzania: evidence from the 2010 cross-sectional household survey. *BMC pediatrics*, 15, 1-13.
- Dahlan, M. S. (2010). Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Salemba Medika, 29.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktek. *Jakarta: Egc*, 5.

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

- Ginting, S., Simamora, A. C., & Siregar, N. (2022). Pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media audio visual terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pencegahan stunting di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(1), 390-399.
- Husain, Z. (2021). Sumber Zat Gizi Dan Penilaian Zat Gizi.
- Illahi, R. K. (2017). Hubungan pendapatan keluarga, berat lahir, dan panjang lahir dengan kejadian stunting balita 24-59 bulan di Bangkalan. *Jurnal manajemen kesehatan yayasan RS. Dr. Soetomo*, 3(1), 1-7.
- Istifada, R., Rekawati, E., & Wiarsih, W. (2021). How Do The Community Health Nurses' Experience in The Strategies of Non-Communicable Disease (NCD) Promotion and Prevention?. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 13-32.
- Kemenkes, R. I. (2018). Situasi balita pendek (Stunting) di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 301(5), 1163-1178.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2007>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Stunting. *Topik Kesehatan*. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/defisiensi-nutrisi/stunting>
- Khairunnisa, C., & Ghinanda, R. S. (2022). Hubungan karakteristik ibu dengan status gizi balita usia 6-24 bulan di puskesmas banda sakti tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 3436-3444.
- Nisa, D. M. K., & Sukei, T. W. (2022). Hubungan antara kesehatan lingkungan dengan kejadian stunting di wilayah puskesmas kalasan kabupaten sleman. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(2), 219-224.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: rineka cipta, 200, 26-35.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2016). Standar diagnosis keperawatan Indonesia. Jakarta: Ppni. Diakses dari: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64914656/adoc.pub_standar_diagnosis_keperawatan_indonesia-libre.pdf?1605177667
- Rahmawati, A. I. E., Hardiyanto, D., Azhari, F., & Suminar, A. (2019). Sosialisasi, penyuluhan, penanaman, dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). *Jurnal pemberdayaan: Publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat*, 3(3), 389-394.
- Senudin, P. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Tentang Gizi Terhadap Kejadian Stunting Di Desa Belang Turi, Manggarai, NTT. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), 142-148.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (1988). Community health nursing: Process and practice for promoting health. (No Title).
- Subekti, N. B., Herdman, T. H., & Sumarwati, M. (2012). Diagnosis keperawatan nanda definisi dan klasifikasi 2012-2014. Diakses dari: http://opac.poltekestasikmalaya.ac.id/perpuscir_ebon/index.php?p=showdetail&id=1651&keywords=

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id

Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting

- Suryapermana, N., & Imroatun, I. (2017). Dasar-dasar Ilmu Pendidikan.
- Sutanto, L. (2022). Balanced Diet & Nutrition Guidelines. Diakses dari: <https://www.subway.co.id/balanced-diet-nutrition-guidelines/>
- Waliulu, S. H., Ibrahim, D., & Umasugi, M. T. (2018). Pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan upaya pencegahan stunting anak usia balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 9(4), 269-272.
- Wirawati, D., Julaeha, S., & Rahayu, E. S. (2024). Maternal knowledge and family support for child food insecurity among households with stunting in young children. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(7), 591-598.
- World Health Organization. (2020). Healthy diet. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Desmon Wirawati

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama
Korespondensi penulis: Desmon Wirawati. Email: desmon_wirawati@uca.ac.id