

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN
IBU HAMIL DAN BALITADevi Ayu Kurniawati^{1*}, Junita Angraeni², Reva Fisalsabila³, Inaya Tunopus⁴, Nurhaelah⁵¹ Universitas Bina Bangsa, e-mail: deviayu.official@gmail.com² Universitas Bina Bangsa, e-mail: anggrainijunita83@gmail.com³ Universitas Bina Bangsa, e-mail: revafisalsabila01@gmail.com⁴ Universitas Bina Bangsa, e-mail: inayatunufus@gmail.com⁵ Universitas Bina Bangsa, e-mail: nurhaelahelah369@gmail.com

Abstract

This study aims to describe and analyze the implementation of a balanced nutrition counseling program as an effort to improve the health of pregnant women and toddlers at Cahaya Insani Kindergarten. The background of this study is the importance of balanced nutrition during pregnancy and early childhood in preventing malnutrition and stunting. This research employed a qualitative descriptive design using field observations, interviews, and documentation methods. A total of 20 participants, consisting of pregnant women and parents of toddlers, took part in the program. The results indicate that face-to-face counseling delivered using simple language, practical examples, and interactive discussions was effective in increasing participants' knowledge and awareness of balanced nutrition. The program also encouraged positive changes in dietary behavior, although some challenges remained, such as economic limitations and limited access to food resources. The implications of this study suggest that community-based nutrition education integrated with early childhood education can serve as a preventive intervention model to improve maternal and child health. Future research is recommended to involve a larger sample size, longer observation periods, and more comprehensive quantitative evaluations of behavioral changes.

Keywords: Nutrition Education, Balanced Nutrition, Maternal Health, Stunting Prevention, Early Childhood Education.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis pelaksanaan program penyuluhan gizi seimbang sebagai upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil dan balita di TK Cahaya Insani. Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya gizi seimbang selama masa kehamilan dan usia dini untuk mencegah kekurangan gizi dan stunting. Penelitian menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan metode observasi lapangan, wawancara, dan dokumentasi. Sebanyak 20 peserta, terdiri dari ibu hamil dan orang tua balita, mengikuti program ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan tatap muka dengan bahasa sederhana, contoh praktis, dan diskusi interaktif efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai gizi seimbang. Program ini juga mendorong perubahan perilaku konsumsi yang positif, meskipun masih terdapat hambatan

seperti keterbatasan ekonomi dan ketersediaan bahan pangan. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas yang terintegrasi dengan pendidikan anak usia dini dapat menjadi model intervensi preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, durasi observasi lebih panjang, serta evaluasi kuantitatif terhadap perubahan perilaku secara lebih komprehensif.

Kata Kunci: *Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Kesehatan Ibu, Pencegahan Stunting, Pendidikan Anak Usia Dini.*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan faktor fundamental yang menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan generasi masa depan, khususnya pada masa kehamilan dan usia balita (Achmad & Diana, 2021). Pada periode ini, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan karena tubuh sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (Yulia, 2025). Ibu hamil memerlukan nutrisi yang memadai untuk mendukung kesehatan dirinya serta pertumbuhan optimal janin, sedangkan balita membutuhkan asupan gizi seimbang untuk membentuk kecerdasan otak, ketahanan fisik, dan perkembangan organ tubuh secara menyeluruh (Hapsari & Widiastuti, 2024). Kekurangan gizi pada periode emas ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti anemia, komplikasi kehamilan, bayi lahir dengan berat badan rendah, hingga risiko stunting yang dapat memengaruhi kualitas hidup jangka panjang (Latifa et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi gizi seimbang sangat diperlukan untuk meminimalkan risiko tersebut.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil dan orang tua balita, mengenai pentingnya gizi seimbang masih tergolong rendah (Mulyawan et al., 2025). Hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Kementerian Kesehatan RI beberapa tahun terakhir menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi meskipun telah mengalami penurunan (Jayanthi & Fransiska, 2024). Salah satu penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak seimbang serta kurangnya pemahaman mengenai sumber gizi yang tepat (Annisaa & Nurhayani, 2025). Selain itu, beberapa kebiasaan seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya asupan sayur dan buah masih ditemukan pada kelompok ibu hamil dan balita (Wulandari et al., 2021). Hal ini memperlihatkan adanya kesenjangan pengetahuan yang dapat diatasi melalui program edukasi yang terarah dan berkelanjutan (Atun et al., 2022).

Penyuluhan gizi seimbang menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat (Erma & Retnoningsih, 2022). Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperoleh informasi langsung dari tenaga kesehatan atau pihak yang kompeten, serta memungkinkan terjadinya interaksi tanya jawab yang dapat menghilangkan miskonsepsi terkait nutrisi. Penyuluhan yang dilakukan secara tatap muka juga mampu menjangkau kelompok sasaran yang mungkin sulit mengakses informasi kesehatan melalui media digital (Cindy et al., 2024). Dengan pendekatan yang komunikatif dan materi yang disesuaikan dengan konteks lokal, penyuluhan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap implementasi penyuluhan gizi seimbang di lingkungan pendidikan anak usia dini, yakni TK Cahaya Insani. Selama ini, banyak program gizi lebih berfokus pada posyandu atau fasilitas kesehatan, sehingga melibatkan sekolah sebagai lokasi edukasi gizi bagi orang tua dan anak menjadi inovasi yang strategis. Pendekatan ini memanfaatkan lingkungan belajar anak untuk mengedukasi orang tua secara langsung, sehingga pesan kesehatan dapat disampaikan dalam suasana yang akrab dan partisipatif. Hal ini juga berpotensi memberikan dampak ganda, yaitu meningkatkan pemahaman orang tua sekaligus menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita di TK Cahaya Insani, serta menganalisis efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai manfaat penyuluhan gizi seimbang sebagai intervensi preventif dalam upaya pencegahan masalah gizi, khususnya stunting, serta menjadi rujukan bagi pengembangan program serupa di wilayah lain. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan ibu dan anak, tetapi juga mendukung tercapainya target nasional dalam penurunan prevalensi stunting di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi lapangan (*field study*) melalui observasi partisipatif dan wawancara terstruktur. Desain ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang dan respon peserta, khususnya ibu hamil dan orang tua balita di TK Cahaya

Insani. Penelitian difokuskan pada pengumpulan data primer melalui pengamatan langsung kegiatan penyuluhan, dokumentasi, dan pencatatan interaksi antara pemateri dengan peserta. Dengan metode ini, peneliti dapat menggali informasi mendalam mengenai tingkat pemahaman, antusiasme, serta potensi penerapan informasi gizi seimbang di kehidupan sehari-hari oleh peserta.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dan orang tua yang memiliki balita di lingkungan TK Cahaya Insani. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan dan bersedia memberikan informasi secara terbuka. Total peserta yang menjadi subjek pengamatan berjumlah 10 orang, yang terdiri dari ibu hamil, ibu balita, dan guru pendamping. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi foto kegiatan. Lembar observasi memuat indikator ketercapaian materi penyuluhan, partisipasi peserta, dan respon terhadap informasi yang disampaikan. Wawancara dilakukan untuk memperkuat temuan observasi, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai bukti visual pelaksanaan kegiatan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengacu pada model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Data hasil observasi dan wawancara direduksi untuk memilih informasi yang relevan dengan tujuan penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel temuan. Interpretasi hasil penelitian didasarkan pada teori gizi seimbang dan *Health Belief Model* untuk memahami hubungan antara pengetahuan yang diperoleh peserta dengan potensi perubahan perilaku gizi mereka. Validitas data diperkuat melalui teknik *triangulasi sumber* dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai efektivitas penyuluhan gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi pada ibu hamil dan balita di TK Cahaya Insani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan gizi seimbang di TK Cahaya Insani, meliputi proses pelaksanaan, respon peserta, serta analisis keterkaitannya dengan teori dan temuan penelitian sebelumnya. Data dikumpulkan melalui

observasi langsung, wawancara, dan dokumentasi selama kegiatan berlangsung. Hasil yang disajikan mencakup gambaran umum pelaksanaan penyuluhan, perubahan pengetahuan dan sikap peserta, serta faktor pendukung dan hambatan dalam penerapan gizi seimbang. Pembahasan dilakukan dengan mengacu pada teori gizi seimbang dan *Health Belief Model*, serta membandingkan temuan penelitian ini dengan hasil studi terdahulu, untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas intervensi edukasi gizi di tingkat komunitas.

1. Pelaksanaan Penyuluhan Gizi Seimbang di TK Cahaya Insani

Penelitian ini dilaksanakan di TK Cahaya Insani sebagai bagian dari kegiatan edukasi kesehatan masyarakat, khususnya terkait pentingnya penerapan gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita. Kegiatan ini berlangsung selama satu hari pada tanggal 31 Agustus 2025 dengan melibatkan tim penyuluh yang terdiri dari mahasiswa bidang kesehatan, guru pendamping, dan tenaga medis lokal. Metode yang digunakan adalah observasi partisipatif, wawancara langsung, dan dokumentasi kegiatan. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan secara tatap muka di lingkungan sekolah dengan memanfaatkan ruang kelas sebagai tempat penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab. Jumlah peserta yang hadir yakni 10 orang, yang terdiri atas ibu hamil, ibu balita, guru, dan beberapa anggota keluarga yang turut mendampingi.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh pihak sekolah dan penjelasan singkat tujuan penyuluhan, yaitu meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang balita. Selanjutnya, pemateri menyampaikan materi dengan bantuan media visual berupa poster dan spanduk yang memuat informasi kunci tentang gizi seimbang. Beberapa poin penting yang disampaikan meliputi pengertian gizi seimbang, manfaat penerapannya, panduan pemilihan bahan makanan sehat, serta cara menghindari risiko kekurangan gizi. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang

seederhana, dilengkapi ilustrasi, dan contoh menu sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan balita.



Gambar 2. Poster Edukasi Gizi Seimbang

Selain pemaparan materi, penyuluhan juga dilengkapi sesi interaktif berupa tanya jawab. Peserta diberi kesempatan mengajukan pertanyaan terkait masalah gizi yang mereka alami, seperti keluhan mual saat hamil yang mengganggu asupan makan, atau kesulitan memberi makan balita yang pilih-pilih makanan. Tim penyuluh memberikan solusi praktis, misalnya alternatif sumber protein nabati dan hewani yang terjangkau, cara mengolah makanan agar lebih menarik bagi anak, dan tips mengatasi penurunan nafsu makan saat hamil. Interaksi ini mendapat respons positif dari peserta, terlihat dari antusiasme mereka dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman.



Gambar 3. Kegiatan Diskusi

Pada akhir kegiatan, dilakukan penegasan kembali poin-poin kunci mengenai gizi seimbang serta pembagian leaflet yang berisi panduan praktis menu sehat untuk ibu hamil dan balita. Leaflet ini diharapkan menjadi rujukan peserta ketika menyusun menu harian di rumah. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama sebagai bentuk dokumentasi dan apresiasi terhadap partisipasi seluruh peserta dan penyelenggara. Secara umum, pelaksanaan

penyuluhan berjalan dengan lancar, peserta aktif terlibat, dan materi dapat tersampaikan sesuai dengan tujuan kegiatan.



Gambar 4. Peserta & penyelenggara

2. Analisis Hasil dan Keterkaitan dengan Teori

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman awal yang terbatas tentang konsep gizi seimbang. Sebelum penyuluhan, pengetahuan mereka cenderung terfokus pada pemenuhan jumlah makanan, bukan pada keseimbangan jenis dan kualitas gizi. Misalnya, beberapa peserta menganggap bahwa selama hamil cukup mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak tanpa memperhatikan variasi sumber gizi. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa gizi seimbang mencakup keberagaman makanan, porsi yang sesuai, dan keteraturan konsumsi. Perubahan persepsi ini sejalan dengan prinsip Gizi Seimbang, yang menekankan pemenuhan zat gizi makro dan mikro secara proporsional demi mendukung kesehatan ibu dan perkembangan optimal janin maupun balita.

Pembahasan

Selain peningkatan pengetahuan, penyuluhan juga memberikan motivasi bagi peserta untuk mulai mempraktikkan pola makan sehat. Hal ini sesuai dengan Health Belief Model (HBM), di mana perubahan perilaku didorong oleh persepsi akan risiko kekurangan gizi dan keyakinan bahwa tindakan pencegahan akan memberikan manfaat nyata. Dalam kegiatan ini, peserta menyadari ancaman nyata dari stunting dan gizi buruk, sehingga lebih termotivasi untuk memperbaiki pola makan keluarga. Misalnya, salah satu peserta menyatakan akan mulai menambah porsi sayur dan buah dalam menu harian, sementara peserta lain berencana mengurangi konsumsi makanan instan untuk anaknya.

Kegiatan ini juga mengungkap adanya hambatan yang dihadapi peserta dalam menerapkan gizi seimbang, seperti keterbatasan biaya, ketersediaan bahan makanan di daerah sekitar, dan keterbatasan waktu untuk mengolah makanan sehat. Menurut teori HBM, persepsi hambatan ini perlu diatasi agar perubahan perilaku dapat bertahan lama. Oleh karena itu, tim penyuluh memberikan saran alternatif, seperti memilih bahan makanan lokal yang murah tetapi bergizi tinggi, mengolah makanan dengan cara sederhana tanpa mengurangi kandungan nutrisinya, dan membuat perencanaan menu mingguan untuk efisiensi waktu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya, pada penelitian oleh (Khofidhotur & Betanuari, 2024) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan memengaruhi kebiasaan makan yang lebih sehat. Penelitian lain oleh (Welly et al., 2022) juga mengungkap bahwa pendidikan gizi berbasis tatap muka efektif dalam menurunkan prevalensi perilaku makan tidak sehat pada balita. Namun, hasil ini berbeda dengan studi oleh (Yandari & Apriani, 2024) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi tidak selalu berdampak signifikan pada perubahan perilaku jika tidak disertai dengan pemantauan berkelanjutan. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh faktor dukungan lingkungan, ketersediaan sumber daya, dan keterlibatan peserta dalam proses belajar (Saparuddin et al., 2025).

Secara teoritis, temuan ini memperkuat konsep bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dapat menjadi intervensi preventif yang efektif untuk mencegah masalah gizi (Rakhmawati et al., 2022). Dalam penerapannya, penyuluhan yang dikemas secara interaktif dan relevan dengan kondisi peserta mampu meningkatkan motivasi dan pemahaman secara signifikan. Dari sisi terapan, hasil ini memberikan implikasi bahwa lembaga pendidikan anak usia dini dapat dijadikan pusat edukasi gizi tidak hanya untuk anak, tetapi juga untuk orang tua dan keluarga. Hal ini penting untuk membangun ekosistem dukungan yang kuat dalam penerapan gizi seimbang di rumah.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan potensi sinergi antara lembaga pendidikan, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam program pencegahan stunting. Melalui kegiatan penyuluhan yang terintegrasi dengan program sekolah, pesan kesehatan dapat disampaikan secara berkesinambungan. Peserta juga merasakan manfaat tambahan berupa peningkatan rasa kebersamaan dan dukungan sosial dari komunitas sekitar. Jika kegiatan seperti ini dilakukan secara rutin dan diperkuat dengan pemantauan, diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang pada perbaikan status gizi ibu hamil dan balita di wilayah tersebut.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan secara tatap muka di TK Cahaya Insani tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Keterlibatan aktif peserta, relevansi materi, dan suasana penyuluhan yang kondusif menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan. Hasil ini menguatkan teori bahwa intervensi berbasis edukasi di tingkat komunitas dapat menjadi langkah strategis dalam mendukung kesehatan ibu hamil dan balita serta menurunkan risiko masalah gizi di masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyuluhan gizi seimbang yang dilaksanakan di TK Cahaya Insani secara tatap muka mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil serta orang tua balita mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dirancang dengan metode interaktif, penyampaian materi yang sederhana, dan pemberian contoh praktis terbukti efektif dalam mengubah persepsi peserta dari sekadar memenuhi kuantitas makanan menjadi memahami pentingnya keseimbangan kualitas gizi. Hasil ini menunjukkan adanya potensi perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat, meskipun masih dipengaruhi oleh beberapa hambatan seperti keterbatasan biaya dan ketersediaan bahan makanan. Secara teoritis, temuan ini menguatkan konsep bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dapat menjadi intervensi preventif yang efektif, sedangkan secara terapan, kegiatan ini dapat dijadikan model untuk implementasi penyuluhan serupa di lembaga pendidikan anak usia dini lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar program penyuluhan gizi seimbang dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kegiatan sekolah maupun posyandu, sehingga pesan kesehatan dapat terus diperkuat dan dipantau penerapannya. Materi penyuluhan sebaiknya disesuaikan dengan kondisi sosial ekonomi peserta, memanfaatkan bahan pangan lokal yang terjangkau, dan dilengkapi dengan demonstrasi pengolahan makanan sehat. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah peserta yang relatif kecil dan rentang waktu observasi yang singkat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta evaluasi kuantitatif terhadap perubahan perilaku

konsumsi gizi sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga efektivitas program dapat diukur secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Achmad, M., & Diana, M. T. (2021). Pentingnya Gizi Seimbang Dan Stimulasi 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Mengurangi Gizi Kurang Balita. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 155–161.
- Annisaa, S., & Nurhayani. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap “Pencegahan Anemia” Melalui Kelas Ibu Hamil Di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati. *Jpk: Jurnal Pengemas Kesehatan*, 04(01), 40–45.
- Atun, W., Fariza, Y. K. S., & Tri, S. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4, 155–162.
- Brahmana, I. B., & Suryani, L. (2023). Penyuluhan Pentingnya Kesehatan Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting Selama Kehamilan Dan Tumbuh Kembang Bayi. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 5–8.
- Cindy, T., Atus, S. F. A., Indira, S., Kartika, P. S., & Amilya, W. I. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Program Pengukuran Antropometri Pada Balita Dan Penyuluhan Ibu Hamil Di Desa Jatijejer Trawas. *Jurpikat (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(2), 479–497. <https://doi.org/10.37339/Jurpikat.V5i2.1679>
- Erma, R., & Retnoningsih. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Tentang Kebutuhan Gizi Ibu Hamil. *Adimas : Adi Pengabdian Kepada Masyarakat*, C, 19–24.
- Fatona, S., Muhamad, S., Ririn, A. S., Faizatur, R., & Nafisah, D. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Posyandu Anak Sebagai Upaya Peningkatan Nutrisi Balita. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 25(1), 74–79.
- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang Dan Olahan Pangan Lokal Pencegah Stunting Pada Ibu Paud Di Surabaya. *Jurnal Karya Abdi*, 5, 507–514.
- Hapsari, R. A., & Widiastuti, E. N. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Di Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 66–70. <https://doi.org/10.35311/Jmpm.V5i1.367>
- Jayanthi, P. J., & Fransiska, N. N. (2024). Pelatihan Penyiapan Makanan Tambahan Pangan Lokal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (Jpkmn)*, 5(3), 2976–2982.
- Kartika, R. C., Selviyanti, E., Putri, D., Umbaran, A., Fitriyah, D., & Yuanta, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Permasalahan Gizi Pada Balita Di Kabupaten Jember. *Journal Of Community Development*, 2(2), 91–96.
- Khofidhotur, R., & Betanuari, S. N. (2024). Cegah Stunting Untuk Generasi Penerus : Gizi Seimbang. *Bernas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1904–1909.
- Latifa, D. I., Susilo, T. E., Rahman, F., Naufal, A. F., Pristianto, A., & Fatmarizka, T. (2025). Optimalisasi Penyuluhan Gizi Dan Program Kebugaran Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting Di Desa Gondangmanis : Implementasi Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Karya Nyata Pengabdian*, 1(2), 45–54. <https://doi.org/10.70963/Jknp.V1i2.213>
- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 73–83.
- Mardiana, Hana, Y., Yulianto, & Yusuf, M. (2022). Edukasi Gizi Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Sehat Dan Bergizi Pada Ibu Hamil. *Jces : Journal Of Character Education*

Society, 5(2), 381–389.

- Mulyawan, G., Zidan, R., Fauzan, A., Sari, D. P., & Maulia, A. (2025). *Sosialisasi Gerakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih Sejak Dini Untuk Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Hidup Sehat*. 4(1), 256–261.
- Novitasari, L. D., Putri, M., Fitriana, P. L., & ... (2023). Penyuluhan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Di Rw 08 Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat. *Prosiding Seminar Masyarakat Lppm Umj*.
- Rakhmawati, N., Wulandari, Y., & Puji Astuti, H. (2022). Konseling Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan Anemia Di Posyandu Balita Kalingga Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat : Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 2(6), 270–274.
- Rosyida, D. C., Hidayatunnikmah, N., & Marliandiani, Y. (2021). Pendampingan Penerapan Pembuatan Pmt (Pemberian Makanan Tambahan) Untuk Ibu Dan Balita Guna Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Anak. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.35914/Tomaega.V4i2.744>
- Saparuddin, Maisyarah, S., & Netty, H. A. (2025). Pengabdian Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Dan Penanganan Stunting Pada Balita, Anak-Anak, Ibu Menyusui, Dan Ibu Hamil Di Kabupaten Buton Tengah, Desa Wongko Lakudo. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(2), 678–687.
- Simamora, D. N., & Sihite, H. (2024). Penyuluhan Penanggulan Stunting Pada Ibu Hamil Dan Yang Memiliki Balita Di Desa Pariksinomba Kecamatan Dolok Sanggul Tahun 2024. *Jumas : Jurnal Masyarakat*, 03, 84–91.
- Tatarini, I. P., Ervi, H., Sukesu, Rijanto, Rekawati, & Siti, A. (2024). Edukasi Kader Tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil Dan Balita Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal Of Community Service Learning*, 3(1), 46–54. <https://doi.org/10.58540/Sambarapkm.V3i1.670>
- Triyani. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Untuk Pencegahan Permasalahan Gizi Di Indonesia. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(2), 39–44.
- Welly, F., Nadia, C. N., Rahmi, P., & Azrimaidaliza. (2022). Mencegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita Di Puskesmas Lapai. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(4), 934–943.
- Wulandari, R. F., Susiloningtyas, L., & Jaya, S. T. (2021). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil. *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), 155–161.
- Yulia, A. (2025). Penyuluhan Nutrisi Seimbang Bagi Ibu Hamil Risiko Tinggi Balanced Nutrition Counseling For High Risk Pregnant Women. *Dimaslia "Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta"*, 3(1).