

## Edukasi Gizi Seimbang dan Pemilihan Menu Makanan Melalui Kuliah Whatsapp dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Wilayah Kalimantan Selatan

**Nany Suryani<sup>1</sup>, Desya Medinasari Fathullah<sup>2</sup>, Norhasanah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Gizi, STIKes Husada Borneo, Indonesia

\*e-mail: [nan\\_cdy@yahoo.co.id](mailto:nan_cdy@yahoo.co.id)<sup>1</sup>

### **Abstrak**

*Kejadian Stunting dapat dicegah mulai dari masa remaja, dimana remaja merupakan generasi calon ibu dan calon bapak, sehingga perlu diberikan pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang dan memilih makanan yang tepat guna mencegah terjadinya stunting sejak dini. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan cara edukasi gizi. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui pemberian materi kuliah melalui media group whatsapp pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kalimantan Selatan yang dilakukan dua tahap. Pada tahap pertama materi yang diberikan adalah gizi seimbang untuk anak remaja dan tahap kedua materi pemilihan menu yang tepat sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada responden sebelum pelaksanaan perkuliahan (pretest) dan kembali memberikan pertanyaan lagi setelah pelaksanaan perkuliahan (post-test). Hasil dari kegiatan peningkatan pengetahuan gizi anak remaja dimana adanya peningkatan pengetahuan dari sebelum mengikuti kulwap yang memiliki skor  $\geq 80$  sebanyak 20 orang (27%) menjadi 78 orang (72,2%) dan adanya peningkatan keterampilan dalam menyusun pilihan menu sehari yang sehat dan memperhatikan prinsip gizi seimbang. Seluruh peserta antusias dalam mengikuti kegiatan kuliah whatsapp ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh peserta.*

**Kata kunci:** Gizi Seimbang, Remaja, Stunting

### **Abstract**

*Stunting can be prevented starting from adolescence, where adolescents are the generation of future. Young generation need to be given good knowledge about balanced nutrition and choosing the right food to prevent stunting. One of the efforts to increase adolescent knowledge is by way of nutrition education. Nutrition education can form positive attitudes towards nutritious food in order to form good eating habits. The more knowledge of good nutrition, an individual will increasingly consider the type and quality of food that will be chosen for consumption. The implementation of this service program is carried out through the provision of lecture material through the WhatsApp media group to high school student in South Kalimantan which is carried out in two stages. In the first stage the material provided was balanced nutrition for teenagers and in the second stage the material for choosing the right menu was in accordance with the principles of balanced nutrition. Evaluation of activities is carried out by asking questions to respondents before the lecture (pre-test) and again asking questions after the lecture (post-test). The results of the activities to increase the nutritional knowledge of adolescents where there was an increase in knowledge from before participating in lecturers via Whatsapp which had a score of  $\geq 80$  as many as 20 people (27%) to 78 people (72.2%) and there was an increase in skills in preparing healthy daily menu choices and paying attention principles of balanced nutrition. All participants were enthusiastic in participating in the WhatsApp lecture activity as evidenced by the many questions asked by the participants.*

**Keywords:** Adolescents, Balanced Nutrition, Stunting

## **1. PENDAHULUAN**

*Stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan (Bappeda, 2021). *Stunting* menggambarkan status gizi kurang yang bersifat kronik

pada masa pertumbuhan sejak awal kehidupan. Keadaan ini dipresentasikan dengan nilai *z-score* tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari 2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan (WHO, 2014). Terdapat 33,1% balita yang mengalami *stunting* (Risikesdas, 2018). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 tercatat prevalensi *stunting* di Kalimantan Selatan sebesar 30% (Kemenkes, 2021).

Masalah gizi terutama *stunting* pada balita dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya seperti penurunan intelektual, rentan terhadap penyakit tidak menular, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan dan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (WHO, 2014). Kejadian *stunting* dapat dicegah mulai masa remaja, dimana remaja merupakan generasi calon ibu dan calon bapak, sehingga remaja perlu diberikan pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang dan memilih makanan yang tepat guna mencegah terjadinya *stunting*. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan cara edukasi gizi. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Farisa, 2012).

Indonesia telah mengalami pandemi Covid-19 sejak Maret 2020. Kondisi ini menjadikan kita kesulitan untuk memberikan penyuluhan langsung kepada Masyarakat. Adanya pembatasan sosial di masyarakat menjadikan kita harus melakukan inovasi dalam pengabdian masyarakat. Media social menjadi salah satu media yang digunakan masyarakat untuk berkomunikasi dengan lainnya. Salah satunya seperti *Whatsapp*, fitur *Whatsapp* ini banyak digunakan karena memiliki kelebihan yaitu dapat mengumpulkan 250 orang dalam satu grup bahkan lebih. Selain itu, kita dapat membagikan gambar, video, audio maupun pdf dan Microsoft office lainnya. Penggunaan *Whatsapp* dalam proses edukasi juga memberikan efektivitas yang baik, selain itu siswa SMA/sederajat juga sudah mengakses *Whatsapp* untuk keperluan sehari-hari (Gon & Rawekar, 2017). Menurut Ferdiana (2020), bahwa media WA Group merupakan media yang paling disukai oleh mahasiswa dalam proses belajar daring dengan persentasi sebesar 41,7%, sedangkan zoom 28,8% dan *google calssroom & meeting* sebesar 8,7%. Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan informasi kepada remaja (siswa SMA/Sederajat) tentang gizi seimbang dan ketepatan menyusun menu makanan melalui media *whatsapp*.

## 2. METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui kuliah dengan menggunakan aplikasi grup *whatsapp*, dimana ketua tim memberikan materi dengan cara menjelaskan melalui fitur rekaman suara. Evaluasi perlaksanaan program dilakukan dengan sebelum perkuliahan dimulai, peserta atau responden diberikan pertanyaan berupa *pretest*. Begitu juga setelah perkuliahan diberikan pertanyaan berupa *post-test*.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa langkah yaitu, mendata sekolah berdasarkan asal sekolah dari mahasiswa yang ikut dalam kegiatan ini, berikutnya dilakukan persuratan ke sekolah yang dituju dan berkoordinasi dengan ketua OSIS untuk memasukan siswa-siswi ke dalam *Whatsapp Group* (WAG). Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu pada tanggal 19 Maret 2022 dan 9 April 2022 dengan tahapan perkuliahan whastapp seperti pada Tabel 1. Peserta yang masuk dalam WAG berjumlah 108 orang yang berasal dari 12 sekolah di Kalimantan Selatan. Peserta kemudian akan diberikan *pretest*, kemudian diberikan materi edukasi, rekaman materi, diskusi, dan melaksanakan *post-test*.

Tabel 1. Tahap Perkuliahan Whatsapp

Tahapan	Waktu	Kegiatan
Persiapan	H-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menyiapkan daftar hadir dan kuesioner <i>pretest</i> dan <i>pos test</i> menggunakan google form</li> <li>2) Menyiapkan materi menggunakan slide power point</li> <li>3) Menyiapkan rekaman suara penjelasan materi sesuai urutan</li> <li>4) Melaksanakan <i>pretest</i></li> </ol>
Persiapan	H-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sesi perkenalan</li> <li>2) Materi dalam bentuk file pdf diberikan melalui grup WA</li> <li>3) Peserta diperbolehkan untuk menyiapkan pertanyaan yang akan diajukan pada hari-H.</li> </ol>
Pelaksanaan	Hari-H ±120 menit (19 Maret 2022)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pembukaan perkuliahan</li> <li>2) Menyampaikan rekaman materi tentang pengertian dan perkembangan anak remaja</li> <li>3) Menyampaikan rekaman materi gizi seimbang untuk anak remaja</li> <li>4) Menyampaikan kesimpulan</li> </ol>
	Hari-H ±120 menit (9 April 2022)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pembukaan perkuliahan</li> <li>2) Menyampaikan rekaman materi pemilihan makanan yang tepat untuk anak remaja</li> <li>3) Menyampaikan kesimpulan</li> </ol>
Penutup	Hari H ±20 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Diskusi dengan peserta</li> <li>2) Melaksanakan <i>post-test</i></li> </ol>

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Anak Remaja

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2022 melalui kuliah *whatsapp* dilakukan dengan mengacu pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Suryani tahun 2022, yaitu sebelum dilaksanakannya kuliah *whatsapp* seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pretest* pada aplikasi *google form* kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi. Penyampaian materi edukasi gizi seimbang anak remaja disampaikan yang terdiri dari: 1) Pengertian masa remaja menurut Permenkes RI No.25 tahun 2014, dimana remaja adalah penduduk dalam rentang umur 10-19 tahun dan belum menikah; 2) Masalah gizi yang sering dialami oleh remaja yang terdiri dari bulimia nervosa, anoreksia nervosa, obesitas, Kurang Energi Kronik (KEK) dan anemia; 3) Perhitungan status gizi dan kebutuhan zat gizi untuk remaja; 4) Pesan gizi seimbang untuk anak remaja yang terdiri dari:

- a) Biasakan makan 3 kali sehari dan usahakan bersama dengan keluarga, pada bagian ini ditekankan pentingnya makan pagi/sarapan bagi remaja karena makan pagi merupakan sumber energi yang bisa digunakan untuk aktivitas fisik dan proses berpikir pada saat belajar di sekolah;
- b) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya, bahan makanan sumber protein sangat penting untuk selalu dipenuhi pada komposisi makanan anak remaja. Protein berfungsi sebagai zat yang membantu pada proses pertumbuhan dan penggantian seluruh sel dan jaringan tubuh, pertumbuhan otak dan membentuk sistem kekebalan tubuh.
- c) Perbanyak konsumsi sayur dan buah, dengan mengonsumsi sayur dan buah yang cukup harapannya anak remaja dapat memenuhi kebutuhan vitamin, mineral dan serat sehari. Kebutuhan serat pada anak remaja sebanyak 30gram perhari dapat dipenuhi dengan cara mengonsumsi sayur setara dengan porsi nasi yang dimakan setiap waktu makan utama dilengkapi dengan buah. Selain itu pemenuhan kebutuhan serat juga bisa dipenuhi dengan cara memilih jenis makanan selingan yang terbuat dari sayur atau buah seperti rujak buah, salad sayur, salad buah, jus buah, jus sayur dan lainnya.

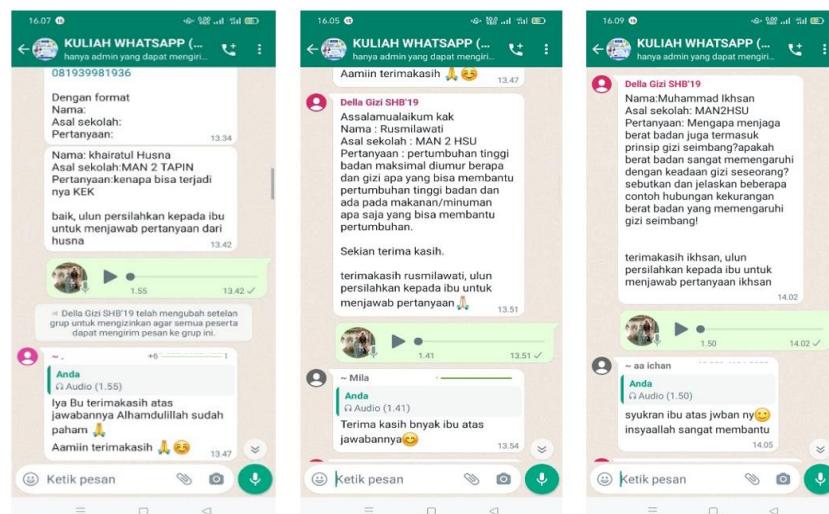
- d) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah, setiap ke sekolah disarankan anak remaja untuk selalu membawa bekal makanan dan air putih dari rumah, hal ini untuk mengatasi anak remaja yang senang akan mengonsumsi makanan jajanan yang belum tau apakah jajanan tersebut diolah dengan cara yang baik, higienis, sehat dan bergizi.
- e) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak, karena banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.
- f) Biasakan menyikat gizi 2 kali sehari, menjaga kebersihan gigi sangat penting dilakukan oleh anak remaja, karena selain menjaga bertujuan untuk menjaga Kesehatan juga agar anak remaja tersebut tumbuh menjadi anak yang percaya diri.
- g) Hindari merokok, banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi Kesehatan, misalnya Kesehatan paru-paru dan Kesehatan reproduksi.

Materi edukasi ini disampaikan kepada anak remaja (siswa SMA/sederajat) dengan cara memberikan rekaman suara penjelasan materi, sehingga seluruh peserta dapat menyimak kembali materi Kuliah Whatsapp (Kulwap) karena materi dan rekaman suara dapat tersimpan pada proug whatsapp. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi ini, terbukti dari banyaknya pertanyaan yang dilontarkan oleh sebagian besar peserta seperti yang dilihat pada Gambar 1. Pada akhir kegiatan seluruh peserta diminta untuk mengisi Kembali kuesioner pos test pada aplikasi google form. Peningkatan pengetahuan dari peserta dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang Anak Remaja

Keterangan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Pengetahuan $\geq 80\%$	20	18,5	78	72,2
Pengetahuan $<80\%$	88	81,5	30	27,2
Total	108	100	108	100

Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang anak remaja sebagian besar meningkat. Sebelum diberikan edukasi siswa yang memiliki pengetahuan tentang gizi hanya 20 orang (18,5%) setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 88 orang (81,5%). Hal ini diartikan bahwa kulwap dapat menjadi pilihan untuk melakukan kegiatan pendidikan gizi. Hal ini sejalan dengan Suryani dkk (2022) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita sebanyak 57,2% setelah mengikuti kulwap penyuluhan gizi seimbang anak prasekolah. Adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi, diharapkan dapat mencegah terjadinya masalah gizi yang diakibatkan dari ketidaktahuan siswa dan kurangnya informasi tentang gizi.



Gambar 1. Diskusi dengan Peserta

### 3.2. Edukasi Pemilihan Menu Makanan Anak Remaja

Masa remaja merupakan periode kehidupan penting dalam perjalanan kehidupan manusia dimana sedang terjadi perubahan besar secara biologis, emosional, social, dan kognitif dari periode anak-anak menuju dewasa (Almatsier, 2011). Pada masa ini menuntut kebutuhan akan asupan zat gizi yang tinggi, akan tetapi sebagian besar anak remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain suka makan cemilan, lebih menyukai *fast food*, jarang mengonsumsi sayur dan buah serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan yang mengakibatkan asupan zat gizi kurang atau lebih (Fitriani, 2020).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja merupakan hal yang sangat mutlak untuk dipenuhi. Defisiensi energi dan zat gizi lainnya dapat berdampak negatif yang berlanjut sampai dewasa. Bila tidak segera diatasi akan melahirkan generasi dengan kondisi *stunting* dan malnutrisi. Berdasarkan angka kecukupan zat gizi yang dianjurkan untuk anak remaja laki-laki usia 16-18 tahun sebanyak 2.600 kkal dan anak remaja perempuan usia 16-18 tahun sebanyak 2.250 kkal dengan pembagian anjuran porsi makanan sehari terdapat pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3. Anjuran porsi makanan sehari anak remaja laki-laki usia 16-18 tahun

Bahan Makanan atau Penukarnya	Jumlah Porsi (P)	Pagi (P)	Selingan Pagi (P)	Siang (P)	Selingan Sore (P)	Malam (P)
Nasi/Penukar	8	1 ½	1 ½	2	1	2
Lauk Hewani	3	1	-	1	-	1
Lauk Nabati	3	-	½	1	1	½
Sayur	3	½	½	1	-	1
Buah	4	1	1	1	1	-
Minyak	6	1	1	2	1	1
Gula	2	-	½	-	1	½
Susu	1	-	½	-	½	-
Total Sehari (kkal)	2.600	450	475	675	437	563

Berdasarkan Tabel 3 di atas persentase kecukupan energi untuk makan pagi sebesar 17,3%, selingan pagi 18,3%, makan siang sebesar 26%, selingan sore sebesar 16,8% dan makan malam sebesar 21,6%. Sedangkan anjuran porsi untuk anak remaja perempuan dapat dilihat pada Tabel 3. Persentase kecukupan energi untuk makan pagi sebesar 15,5%, selingan pagi 15,5%, makan siang sebesar 26,1%, selingan sore sebesar 11,1% dan makan malam sebesar 21,6%. Pemilihan menu makanan sehari dengan menerapkan prinsip gizi seimbang dan memperhatikan kebutuhan zat gizi sehari merupakan upaya yang harus dilakukan oleh anak remaja untuk menjaga kesehatannya. Menu yang seimbang merupakan susunan variasi makanan dengan memperhatikan keseimbangan zat gizi yang terkandung di dalamnya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sehari. Dalam memilih menu makanan sehari yang seimbang diperlukan pengetahuan dalam menyusun pilihan makanan yang tepat seperti pada Tabel 4.

Tabel 4. Anjuran porsi makanan sehari anak remaja perempuan usia 16-18 tahun

Bahan Makanan atau Penukarnya	Jumlah Porsi (P)	Pagi (P)	Selingan Pagi (P)	Siang (P)	Selingan Sore (P)	Malam (P)
Nasi/Penukar	5	1	1	1 ½	-	1 ½
Lauk Hewani	3	1	-	1	-	1
Lauk Nabati	4	½	½	1	1	1
Sayur	3	½	½	1	-	1
Buah	3	-	1	1	1	-
Minyak	5	1	1	2	-	1
Gula	2	-	½	-	1	-
Susu	1	-	-	-	1	-
Total Sehari (kkal)	2.250	350	350	587,5	250	487,5

Tabel 5. Susunan Menu Makan sehari Anak Remaja Usia 16-18 Tahun

Jenis Kelamin	Pagi	Selingan pagi	Siang	Selingan sore	Malam
<b>Laki-laki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi kuning (150g)</li> <li>- Telur masak habang (1 btr)</li> <li>- Ketimun (3 ptg)</li> <li>- Pisang mahuli (3bh)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siomay tahu (1 porsi)</li> <li>- Jus sirsak (1 gls)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi putih (200g)</li> <li>- Ayam goreng (1 ptg)</li> <li>- Tempe bacem (2 ptg)</li> <li>- Sayur bening (1 mgk)</li> <li>- Semangka (1 ptg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bubur kacang hijau (1 mgk)</li> <li>- Jeruk (1 bh)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi putih (200g)</li> <li>- Ikan nila asam manis (1 ptg)</li> <li>- Tumis buncis tahu (1 prg kcl)</li> <li>- Jeruk (1 bh)</li> </ul>
<b>Perempuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi pundut (100g)</li> <li>- Telur masak habang (1 butir)</li> <li>- Ketimun (3 ptg)</li> <li>Pisang mahuli (3 buah)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pempek kapal selam (1 porsi)</li> <li>- Jus manga (1 gls)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi putih (150g)</li> <li>- Ayam goreng (1 ptg)</li> <li>- Tahu krispi (2 ptg)</li> <li>- Sayur kelor (1 mgk)</li> <li>Semangka (1 ptg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kacang kedele rebus (1 mgk)</li> <li>- Salad buah (1 mgk)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi putih (150g)</li> <li>- Ikan saluang goreng (40g)</li> <li>- Tempe bakar (1 ptg)</li> <li>- Sayur bening bayam (1 mgk)</li> </ul>

Keterangan: g (gram); btr (butir); ptg (potong); bh (buah); mgk (mangkok); prg (piring) dan kcl (kecil)

Peningkatan pengetahuan dalam menyusun pilihan makanan yang tepat dilakukan dengan memberikan edukasi bagaimana caranya menyusun menu yang seimbang dan tepat untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi gizi seimbang dan pemilihan menu ini mendapat respon yang positif dari seluruh peserta, hal ini dapat dilihat dari sebagian besar peserta dapat menyusun pilihan menu yang sudah memperhatikan prinsip gizi seimbang, syarat susunan menu yang baik terutama dalam menentukan pilihan menu makanan selingan. Pilihan menu makanan selingan yang dipilih tidak hanya berdasarkan dari kekinianya saja akan tetapi mereka memilih berdasarkan variasi, kandungan zat gizinya serta hygiene dan sanitasi dari tempat penjualannya.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan kuliah whatsapp yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan memilih menu makanan anak remaja setelah diberikan edukasi gizi memalui kuliah whatsapp. Dari hasil tersebut diharapkan para remaja selalu memanfaatkan media sosial seperti kegiatan kuliah whatsapp terkait peningkatan pengetahuan tentang gizi dan agar senantiasa memilih menu makanan sehari yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan gizi sehari agar dapat mencapai status gizi normal guna pencegahan stunting dikemudian hari.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Yayasan Husada Borneo dan STIKes Husada Borneo yang telah memberikan hibah dana untuk kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada seluruh kepala sekolah yang telah memberikan ijin kepada siswanya untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [Bappeda] Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian, dan Pengembangan Daerah. 2021. Penanganan Stunting Grobogan. <https://bappeda.jatengprov.go.id/penanganan-stunting-grobogan/>. Diakses 12 Desember 2021.
- Farisa, S. 2012. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. [Skripsi] Depok (ID): Universitas Indonesia.
- Ferdiana Suci. 2020. Persepsi Mahasiswa tentang Penggunaan Media Daring pada Program Studi S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya selama Masa Pandemi *Corona Virus Disease (COVID-19)*. <http://jurnalftkuinsby.ac.id/index.php/IJSL>. Diakses 12 Desember 2021.
- Fitriani R. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 4(1): 29–38
- Gon, S. dan Rawekar, A. 2017. Effectivity of E-Learning through Whatsapp as a Teaching Learning Tool. *MVP Journal of Medical Sciences*, 4(1): 19–25.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman gizi seimbang. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.66 Tahun 2014 Tentang Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- [Risksdas] Riset Kesehatan Dasar. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan RI.
- [SSGI] Survey Status Gizi Indonesia. 2021. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan RI.
- Suryani Nany, Desya Medinasari Fathullah, Siti Fatimah, Maulida Safitri & Isni Norkhasanah. 2022. Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dan Keterampilan Menyusun Menu Makanan Anak Prasekolah Melalui Kuliah di Media Whatsapp. *Jurnal Abdimas*. 9(1): 32-37.
- [WHO] World Health Organization. 2014. *Global Nutrition Targets 2025: Stunting policy brief*. Geneva: World Health Organization.

## **Halaman Ini Dikosongkan**