

EDUKASI ISI PIRINGKU MENU SEIMBANG BALITA 2-5 TAHUN DENGAN BAHAN MAKANAN SEDERHANA SEBAGAI UPAYA KESIAPSIAGAAN BENCANA DI GAMPONG ATEUK CUT KECAMATAN SIMPANG TIGA KABUPATEN ACEH BESAR

Eva Purwita*¹, Irma Seriana², Nurlaili Ramli³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia

*e-mail: eva.purwita@poltekkesaceh.ac.id¹

Abstract

Indonesia is geographically and demographically vulnerable to natural and non-natural disasters, including social conflict. This situation can affect the nutritional status of disaster victims, especially vulnerable groups such as infants, toddlers, pregnant women, breastfeeding mothers, and the elderly. Nutritional problems may include malnutrition in infants and toddlers, as well as worsening nutritional status among community groups. This problem is further exacerbated by limited knowledge of how to prepare balanced meals from locally produced ingredients, especially for infants and toddlers. The objective of this community service activity is to increase community knowledge and skills in preparing balanced menus for toddlers aged 2-5 years using simple ingredients as part of disaster preparedness. The community service activity used counseling followed by a skills demonstration for 15 people in Ateuk Cut Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar Regency, in September 2025. The results showed an increase in mothers' knowledge of how to prepare a balanced menu for toddlers aged 2-5 years using simple ingredients.

Keywords: Education, Balanced Menu, Disaster Preparedness

Abstrak

Indonesia secara geografis dan demografis rentan terhadap terjadinya bencana alam dan bencana non alam, termasuk potensi bencana akibat konflik sosial. Kondisi ini dapat berdampak pada perubahan status gizi korban bencana khususnya kelompok rentan yaitu bayi, balita, ibu hamil, ibu menyusui dan lansia. Masalah gizi yang dapat timbul adalah kurang gizi pada bayi dan balita serta semakin memburuknya status gizi kelompok masyarakat. Masalah tersebut diperburuk lagi dengan kurangnya pengetahuan dalam menyiapkan makanan menu seimbang buatan lokal khususnya untuk bayi dan balita. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat tentang menyiapkan isi piringku menu seimbang balita usia 2-5 tahun dengan bahan makanan sederhana sebagai upaya kesiapsiagaan bencana. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode penyuluhan yang dilanjutkan demonstrasi keterampilan dengan sasaran masyarakat yang ada di Gampong Ateuk Cut Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar pada bulan September 2025 dengan jumlah sasaran 15 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang mempunyai balita dalam menyusun isi piringku menu seimbang balita usia 2-5 tahun dengan bahan makanan sederhana.

Kata kunci: Edukasi, Menu Seimbang, Kesiapsiagaan Bencana

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Indonesia secara geografis dan demografis rentan terhadap terjadinya bencana alam dan bencana non alam, termasuk potensi bencana akibat konflik sosial (Tamitiadini et al., 2019). Kondisi ini dapat berdampak pada perubahan status gizi korban bencana khususnya kelompok rentan yaitu bayi, balita, ibu hamil, ibu menyusui dan lansia. Untuk mengatasi tantangan pengelolaan gizi selama bencana, Indonesia menyadari hal ini sebagai tanggung jawab bersama diantara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, bisnis, organisasi internasional serta anggota masyarakat (Nasruddin & Gizi, 2025).

Kesiapsiagaan merupakan aktivitas yang dilakukan sebelum terjadinya bencana (pra bencana). Hal ini dimaksudkan untuk memberukan respon yang tepat saat bencana terjadi, memaksimalkan keselamatan, meminimalisir risiko kerusakan, dan dampak bencana, serta memfasilitasi masa pemulihan (Carlo & Rita, 2025). Masalah gizi yang dapat timbul akibat bencana adalah kurang gizi pada bayi dan balita serta semakin memburuknya status gizi kelompok masyarakat. Masalah tersebut diperburuk lagi dengan kurangnya pengetahuan dalam penyediaan makanan menu seimbang buatan lokal khususnya untuk bayi dan balita (Haniarti & Yusuf, 2020).

Gizi seimbang menjadi kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Bukan hanya untuk orang dewasa namun juga bagi pertumbuhan balita. Balita membutuhkan tersedianya gizi seimbang dan memadai baik itu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin dan mineral. Untuk memenuhi zat gizi tersebut tidak harus mengkonsumsi makanan berharga mahal, yang penting adalah sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang untuk hidup sehat. Edukasi Isi Piringku relevan digunakan untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam menyusun menu seimbang bagi balita, terutama dengan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga (Florensia & Supu, 2024; Mayun, 2023).

Berdasarkan data dari Puskesmas Simpang Tiga tahun 2025 status gizi balita di gampong atek cut adalah sebagai berikut untuk indikator BB/U terdapat 5 orang yang mempunyai status gizi kurang, indikator TB/U terdapat 2 balita sangat pendek dan 8 balita pendek, selanjutnya untuk indikator BB/TB terdapat status gizi kurus 2 balita dan status gizi gemuk 2 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang penyusunan menu seimbang bagi balita dan keterbatasan ekonomi untuk membeli bahan makanan.

Oleh karena itu, masyarakat membutuhkan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi dalam hal menyusun isi piringku menu seimbang balita usia 2-5 tahun. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi permasalahan gizi tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Ateuk Cut, Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki balita usia 2–5 tahun dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Kegiatan ini berfokus pada edukasi dan praktik penyusunan Isi Piringku menu seimbang balita menggunakan bahan makanan sederhana yang mudah diperoleh oleh masyarakat setempat. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah edukasi kesehatan berbasis pembelajaran orang dewasa melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan antara lain:

1. Tahap pertama adalah pra-kegiatan, yaitu analisis situasi dan identifikasi masalah gizi balita di Gampong Ateuk Cut. Data awal diperoleh melalui data sekunder dari Puskesmas Simpang Tiga serta wawancara dengan masyarakat. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui kondisi status gizi balita, penyebab masalah gizi, serta kebutuhan edukasi masyarakat terkait penyusunan menu seimbang bagi balita.
2. Tahap kedua adalah persiapan kegiatan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak gampong, kader, dan masyarakat sasaran. Selain itu, tim juga menyiapkan perizinan, media edukasi, alat bantu penyuluhan, serta bahan makanan

sederhana yang akan digunakan dalam demonstrasi penyusunan Isi Piringku. Persiapan ini bertujuan agar kegiatan dapat berjalan terarah dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

3. Tahap ketiga adalah pelaksanaan edukasi dan demonstrasi praktik. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi balita usia 2–5 tahun, prinsip Isi Piringku, jenis bahan makanan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah, serta pemanfaatan bahan pangan sederhana sebagai menu harian balita. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait kendala penyediaan makanan bergizi di rumah. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi penyusunan Isi Piringku menu seimbang balita. Tim pengabdian memperagakan cara menyusun porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan balita menggunakan bahan makanan yang mudah ditemukan dan terjangkau. Peserta kemudian diminta mempraktikkan secara langsung penyusunan menu seimbang tersebut. Praktik ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan peserta, bukan hanya pemahaman secara teori.
4. Tahap keempat adalah monitoring dan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk melihat peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Penilaian dilakukan melalui tanya jawab, observasi selama praktik, dan kemampuan peserta dalam menyusun Isi Piringku menu seimbang balita usia 2–5 tahun. Peserta dinilai mampu apabila dapat memilih bahan makanan yang sesuai, menyusun komponen makanan secara seimbang, dan menjelaskan kembali manfaat menu yang disusun bagi pertumbuhan balita.

Keberhasilan kegiatan dilihat dari meningkatnya pengetahuan peserta tentang gizi seimbang balita serta meningkatnya keterampilan dalam menyusun menu Isi Piringku dengan bahan makanan sederhana. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi masyarakat, khususnya ibu balita, dalam memenuhi kebutuhan gizi anak sehari-hari sekaligus sebagai bentuk kesiapsiagaan keluarga dalam menghadapi situasi bencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Ateuk Cut, Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar, dengan sasaran ibu yang memiliki balita usia 2–5 tahun. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 15 orang sesuai dengan target sasaran yang telah direncanakan. Kegiatan ini berfokus pada edukasi dan praktik penyusunan Isi Piringku menu seimbang balita dengan menggunakan bahan makanan sederhana sebagai salah satu upaya kesiapsiagaan keluarga dalam menghadapi situasi bencana.

Hasil kegiatan dievaluasi berdasarkan tiga aspek, yaitu struktur, proses, dan hasil. Dari aspek struktur, kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Tim pengabdian menjalankan tugas sesuai pembagian peran, sarana edukasi tersedia, alat dan bahan untuk demonstrasi praktik telah disiapkan, serta ruangan yang digunakan memadai untuk jumlah peserta yang hadir. Kehadiran peserta mencapai 100%, yaitu sebanyak 15 orang ibu yang memiliki balita usia 2–5 tahun.

Dari aspek proses, kegiatan terlaksana sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan, yaitu selama satu hari. Peserta terlihat aktif mengikuti kegiatan edukasi, baik pada saat penyampaian materi maupun saat sesi diskusi dan praktik. Antusiasme peserta tampak dari keterlibatan mereka dalam bertanya, menanggapi penjelasan, serta mencoba menyusun Isi Piringku sesuai dengan kebutuhan balita. Penyaji juga mampu menyampaikan materi mengenai Isi Piringku menu seimbang balita usia 2–5 tahun dengan bahan makanan sederhana secara jelas dan mudah dipahami oleh peserta.

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama masyarakat Gampong Ateuk Cut, pengurusan perizinan, serta persiapan alat dan bahan yang digunakan untuk edukasi dan demonstrasi. Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan, tanya jawab, dan demonstrasi praktik penyusunan Isi Piringku. Metode yang digunakan adalah pembelajaran orang dewasa melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung. Metode ini dipilih karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilibatkan dalam proses belajar secara aktif.

Evaluasi hasil dilakukan setelah peserta mendapatkan edukasi. Peserta diminta untuk mempraktikkan penyusunan Isi Piringku menu seimbang balita usia 2–5 tahun menggunakan bahan makanan sederhana. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta mampu memahami komponen utama dalam Isi Piringku, yaitu makanan pokok, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, sayur, serta buah. Peserta juga mulai mampu menyesuaikan pilihan bahan makanan dengan kondisi ekonomi keluarga dan ketersediaan pangan lokal di lingkungan sekitar.

Secara kualitatif, kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menyusun menu seimbang bagi anak usia 2–5 tahun. Hal tersebut terlihat ketika peserta mampu mempraktikkan penyusunan Isi Piringku untuk anak masing-masing dengan memperhatikan variasi bahan makanan, keseimbangan komposisi, serta pemilihan bahan makanan yang sederhana tetapi tetap bergizi.

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi masyarakat adalah kurangnya pengetahuan tentang penyusunan menu seimbang bagi balita. Sebagian peserta sebelumnya lebih memahami pemberian makan anak dari sisi kenyang saja, belum sepenuhnya memperhatikan kelengkapan zat gizi dalam satu piring makan. Melalui kegiatan ini, peserta mendapatkan pemahaman bahwa makanan balita perlu mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Zat tenaga dapat diperoleh dari makanan pokok, zat pembangun dari lauk pauk sumber protein, sedangkan zat pengatur diperoleh dari sayur dan buah.

Edukasi gizi seimbang menjadi penting karena status gizi balita tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh pengetahuan ibu dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan. Ibu memiliki peran besar dalam menentukan pola makan anak sehari-hari (Madiha et al., 2026). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu mengenai Isi Piringku dapat menjadi salah satu strategi pencegahan masalah gizi pada balita, khususnya di wilayah yang memiliki keterbatasan ekonomi dan risiko bencana.

Balita merupakan kelompok usia yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan gizi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pada usia ini, kecukupan zat gizi berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta pencegahan penyakit. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal, balita berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, seperti gizi kurang, kurus, pendek, bahkan penurunan daya tahan tubuh (Maryani & Wisudawati, 2024; Simbolon, 2019).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi Isi Piringku dapat menjadi pendekatan yang sederhana dan mudah dipahami oleh ibu balita. Konsep Isi Piringku membantu peserta memahami bahwa makanan bergizi tidak harus selalu mahal. Pemenuhan gizi balita dapat dilakukan melalui pemilihan bahan makanan yang mudah diperoleh, seperti nasi atau sumber karbohidrat lain, telur, ikan, tempe, tahu, sayuran, dan buah lokal (Afifah, 2025; Burhan et al., 2025). Dengan demikian, keterbatasan ekonomi tidak selalu menjadi penghalang utama apabila ibu memiliki pengetahuan yang cukup dalam menyusun menu seimbang.



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Edukasi

Dalam konteks kesiapsiagaan bencana, kemampuan keluarga menyusun menu seimbang dengan bahan makanan sederhana menjadi sangat relevan. Pada situasi bencana, akses terhadap pangan dapat terganggu, pilihan bahan makanan menjadi terbatas, dan kelompok rentan seperti balita lebih mudah mengalami penurunan status gizi (Kes et al., 2024). Oleh karena itu, edukasi ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif dalam kondisi normal, tetapi juga sebagai bekal bagi keluarga untuk tetap memperhatikan kebutuhan gizi balita ketika menghadapi kondisi darurat. Kegiatan demonstrasi praktik memberikan dampak yang lebih nyata dibandingkan edukasi satu arah. Peserta tidak hanya mendengar penjelasan, tetapi juga melihat contoh langsung dan mempraktikkan penyusunan menu. Pendekatan ini membuat peserta lebih mudah memahami porsi, komposisi, dan variasi makanan yang sesuai untuk balita. Praktik langsung juga membantu peserta menghubungkan materi edukasi dengan kebiasaan makan sehari-hari di rumah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep gizi seimbang yang menekankan pentingnya konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur. Pada balita, keberagaman makanan menjadi salah satu aspek penting karena setiap jenis bahan makanan memiliki kandungan zat gizi yang berbeda (Aditianti et al., 2016). Oleh sebab itu, penyusunan menu balita perlu memperhatikan keseimbangan antara makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah agar kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi secara lebih optimal.

Selain itu, kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa edukasi berbasis pangan sederhana dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Penggunaan bahan makanan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari membuat peserta lebih mudah memahami dan lebih mungkin menerapkan materi yang diberikan. Hal ini penting karena keberhasilan edukasi gizi tidak hanya diukur dari pemahaman peserta saat kegiatan berlangsung, tetapi juga dari kemungkinan penerapannya dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Evaluasi peningkatan pengetahuan dilakukan secara kualitatif melalui observasi dan praktik langsung, belum menggunakan pengukuran pre-test dan post-test secara kuantitatif. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan disarankan menggunakan instrumen evaluasi tertulis agar peningkatan pengetahuan peserta dapat diukur secara lebih objektif. Selain itu, pendampingan berkala juga diperlukan agar praktik penyusunan menu seimbang dapat diterapkan secara konsisten di rumah.

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu balita dalam menyusun Isi Piringku menu seimbang usia 2–5 tahun dengan bahan makanan sederhana. Kegiatan ini juga memberikan kontribusi dalam penguatan kesiapsiagaan keluarga, khususnya dalam menjaga pemenuhan gizi balita pada kondisi normal maupun pada situasi bencana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan masyarakat melalui edukasi “Isi Piringku Menu Seimbang Balita 2–5 Tahun dengan Bahan Makanan Sederhana sebagai Upaya Kesiapsiagaan Bencana” yang diikuti oleh 15 orang peserta, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki balita dalam menyusun menu seimbang sesuai prinsip Isi Piringku. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan peserta saat diminta mempraktikkan penyusunan Isi Piringku untuk anak masing-masing dengan memperhatikan jenis bahan makanan, keseimbangan komposisi, serta pemanfaatan bahan makanan sederhana yang mudah diperoleh. Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan oleh Tim Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh juga dinilai bermanfaat bagi masyarakat karena mampu memberikan pemahaman praktis mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi balita usia 2–5 tahun, baik dalam kondisi sehari-hari maupun sebagai bagian dari kesiapsiagaan keluarga menghadapi situasi bencana.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar pelaksana pengabdian bersama petugas kesehatan dan kader posyandu terus meningkatkan pembinaan serta pendampingan kepada masyarakat, khususnya ibu yang memiliki balita, mengenai penyusunan Isi Piringku menu seimbang dengan bahan makanan sederhana. Masyarakat juga diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan menyediakan makanan sehat dan beragam sesuai kebutuhan gizi balita, perkembangan pencernaan, serta toleransi anak terhadap makanan. Dengan penerapan yang berkelanjutan, pemenuhan gizi balita dapat dilakukan secara lebih baik dan menjadi salah satu upaya pencegahan masalah gizi pada kelompok rentan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Simpang Tiga, aparaturnya Gampong Ateuk Cut, kader posyandu, serta seluruh ibu yang memiliki balita usia 2–5 tahun yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi Isi Piringku Menu Seimbang Balita dengan Bahan Makanan Sederhana sebagai Upaya Kesiapsiagaan Bencana. Dukungan, kerja sama, dan antusiasme seluruh pihak sangat membantu kelancaran kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, A., Prihatini, S., & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, sikap dan perilaku individu tentang makanan beraneka ragam sebagai salah satu indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Indonesian Bulletin of Health Research*, 44(2), 117–126.
- Afifah, A. (2025). *Persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai Isi Piringku di Kecamatan Pujon*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Burhan, A. H., Amelia, R., & Pratiwi, W. E. (2025). *Gizi Optimal, Anak Hebat: Panduan Ibu Dan Ayah Membangun Generasi Emas Indonesia*. Azzia Karya Bersama.
- Carlo, N., & Rita, E. (2025). *Manajemen Penanggulangan Bencana*. Deepublish.
- Florensia, W., & Supu, L. (2024). Edukasi Pengembangan Menu Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Papua Barat Daya dengan Sajian Isi Piringku Sebagai Upaya Peningkatan Konsumsi bagi Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5569–5582.
- Haniarti, H., & Yusuf, S. (2020). Manajemen penanganan gizi balita pasca bencana. *Manusia Dan Kesehatan*, 1(1), 133–142.
- Kes, F. D. D., Handini, L. S., & Seliana, I. (2024). *Ketahanan Pangan Rumah Tangga dan Implikasinya*. Thalibul Ilmi Publishing & Education.
- Madiha, S. N. Z., Arief, R. Q., & Lusiana, N. (2026). Hubungan pengetahuan ibu, pendidikan ibu, dan pendapatan keluarga dengan status gizi balita. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 7(02), 65–75.
- Maryani, D., & Wisudawati, W. (2024). Literature Review: Peran Status Gizi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(1), 11–26.
- Mayun, S. L. (2023). *Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak di Desa Ipu Mea*. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- Nasruddin, N. I., & Gizi, M. (2025). Medical Aspect Of Emergency Management: Nutrition Therapy In Disaster. *Buku Ajar Manajemen Bencana Penanggulangan Bencana Di Indonesia Dan Peran Dokter Dalam Penanggulangan Bencana*, 35.
- Simbolon, D. (2019). *Pencegahan stunting melalui intervensi gizi spesifik pada ibu menyusui anak usia 0-24 bulan*. Media Sahabat Cendekia.
- Tamitiadini, D., Adila, I., & Dewi, W. W. A. (2019). *Komunikasi bencana: Teori dan pendekatan praktis studi kebencanaan di Indonesia*. Universitas Brawijaya Press.