

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMIGALUH I

Penulis 1 : Aby Riestanti
Penulis 2 : Dr. Siti Hamidah
Universitas Negeri Yogyakarta
abyriestanti@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini: (1) mengetahui pengetahuan ibu tentang gizi balita, (2) mengetahui pola konsumsi balita, (3) mengetahui status gizi balita, (4) mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita, (5) mengetahui hubungan pola konsumsi balita dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I. Penelitian ini merupakan penelitian survei korelasional. Data dikumpulkan dengan tes bentuk pilihan ganda dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) pengetahuan ibu tentang gizi balita termasuk dalam kategori sedang, (2) pola konsumsi balita yaitu: nasi, telur, tahu, tempe, bayam, wortel, pisang dan susu, (3) status gizi balita tergolong dalam gizi baik, (4) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita, dengan harga koefisien korelasi sebesar 0,402 dan tingkat signifikansi 0,000, (5) Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi, dengan harga koefisien korelasi sebesar 0,478 dan tingkat signifikansi 0,000.

Kata kunci: pengetahuan, pola konsumsi, status gizi

RELATIONSHIP BETWEEN MOTHERS KNOWLEDGE AND CONSUMPTION PATTERNS WITH NUTRITIONAL STATUS AT WORKING AREA PUSKESMAS SAMIGALUH I

ABSTRACT

The purpose of this study were to find out: (1) mothers knowledge of children nutrition, (2) pattern of children's food consumption, (3) nutritional status of children, (4) the relationship between mothers knowledge of children nutrition and nutritional status of children, (5) the relationship between children's food consumption patterns and nutritional status of children at working area Puskesmas Samigaluh I. The type of this study was survey correlational with cross sectional approach. The data were collected by multiple choice test and Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results of the study revealed that: (1) mothers knowledge of children nutrition had a medium category, (2) children's food consumption patterns were: rice, eggs, tofu, spinach, carrot, banana and milk, (3) the nutritional status of children was a good nutritional status, (4) there was a relationship between mothers knowledge of children nutrition and nutritional status, with correlation coefficient of 0.402 and significance level of 0.000, (5) there was a relationship between children's food consumption patterns and nutritional status, with correlation coefficient of 0.478 and significance level of 0.000,

Keyword: knowledge, food consumption patterns, nutritional status

PENDAHULUAN

Penentu keberhasilan pembangunan suatu bangsa adalah tersedianya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan modal

investasi bangsa yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di suatu negara. Tingkat kesehatan seseorang dapat dilihat dari status gizi orang tersebut.

Kelompok balita merupakan golongan masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi padahal pada masa ini mereka sedang mengalami pertumbuhan otak yang pesat. Kelainan gizi yang paling sering dijumpai pada masa balita adalah Kurang Energi Protein (KEP) yang dapat disebabkan oleh dua hal yaitu penyebab langsung seperti asupan gizi serta penyakit infeksi dan penyebab tidak langsung seperti ketahanan pangan tingkat keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan (Rita Ramayulis, dkk, 2015:6-7).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Departemen Kesehatan, 2013:211), diperkirakan prevalensi balita gizi buruk dan kurang sebesar 19,6% dengan rincian 13,9% gizi kurang dan 5,7% menderita gizi buruk. Gambaran keadaan gizi masyarakat Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2012 jumlah kasus balita dengan status gizi kurang mencapai persentase sebesar 8,75% dan status gizi buruk sebesar 0,56%. Sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I sendiri, jumlah kasus balita gizi kurang dan buruk yaitu sebanyak 110 jiwa dari 971 balita atau sekitar 11,32% (UPTD Puskesmas Samigaluh I, 2014:46). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kejadian balita kurang gizi dan gizi buruk saat ini masih relatif tinggi di Indonesia.

Balita umur 3-5 tahun umumnya memiliki nafsu makan yang naik-turun. Bagi

mereka makan merupakan hal yang tidak menyenangkan karena pada usia ini mereka cenderung lebih aktif bermain. Selain itu pada usia ini mereka menjadi konsumen aktif yang artinya mereka dapat memilih dan menentukan makanan apa yang hendak mereka konsumsi. Usia 3-5 tahun akan menentukan perkembangan fisik dan mental anak saat dewasa karena pada usia ini mereka sudah bisa ditanamkan kebiasaan makan makanan beragam dan bergizi serta hidup bersih supaya daya tahan tubuh terjaga. Oleh sebab itu, pada usia ini peran orang tua khususnya ibu dalam mengamati dan mengarahkan sangat diperlukan (Tuti Soenardi, dkk, 2006: 73-74).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I Kulon Progo, faktor sosial ekonomi dan pengetahuan diduga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada balita di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I. Pemanfaatan sumber informasi yang merupakan salah satu sumber pengetahuan yaitu melalui posyandu dan media cetak maupun elektronik juga masih terbatas dan dalam memanfaatkannya tidak maksimal. Menurut data yang diambil oleh UPTD Puskesmas Samigaluh I pada bulan Maret 2016, keaktifan dari 65 posyandu yaitu sebesar 89,33% yang berarti 10,67% yang tidak mengikuti kegiatan posyandu. Oleh sebab itu faktor pengetahuan dan pola

konsumsi balita diduga berhubungan dengan status gizi di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Mengetahui pengetahuan ibu tentang gizi balita, (2) Mengetahui pola konsumsi balita, (3) Mengetahui status gizi balita, (4) Mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita (5) Mengetahui hubungan pola konsumsi balita dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survei korelasional yaitu semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penelitian memiliki minimal dua jenis variabel yang diselidiki dan diukur, kemudian dihitung untuk diketahui koefisien korelasinya (Suharsimi Arikunto, 2002:31). Desain penelitian ini yaitu *cross-sectional* (potong lintang), dimana data yang menyangkut variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam waktu bersama-sama. Tiap subyek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subyek pada saat pemeriksaan (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:51).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I Kulon Progo

Yogyakarta. Adapun waktu yang digunakan untuk penelitian ini dimulai bulan Januari sampai Agustus 2016.

Target/Subjek Penelitian

Target/subjek populasi dalam penelitian ini adalah ibu dan balita umur 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Samigaluh I, yaitu sebanyak 360 balita. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling acak dengan jenis *multi stage area cluster random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dari wilayah yang luas, dilakukan secara berjenjang sehingga didapat wilayah sasaran yang diinginkan (Endang Mulyatiningsih, 2013:15), peneliti mengambil dua pedukuhan secara acak, yang terpilih adalah pedukuhan Madigondo dan pedukuhan Wonogiri yaitu sebanyak 32 orang.

Prosedur

Metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode tes bentuk pilihan ganda dan *food frequency questionnaire* (FFQ). Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan soal tes dan lembar FFQ dan responden mengisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Langkah kedua, setelah data terkumpul, dilakukan rekapitulasi data, analisis data kemudian disimpulkan.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Penilaian yang digunakan pada masing-masing variabel adalah:

1. Pengetahuan ibu tentang gizi balita

Pengetahuan ibu tentang gizi diukur melalui tes berbentuk pilihan ganda yang berisi daftar pertanyaan dengan 4 alternatif jawaban. Apabila jawaban salah diberi nilai 0 dan untuk jawaban benar diberi nilai 1. Banyaknya pertanyaan yaitu 25 item. Kriteria penilaian menurut Ali Khomsan (2000:15) yaitu:

Baik : skor > 80%

Sedang : skor 60%-80%

Kurang : skor < 60%

Pengetahuan ibu tentang gizi balita meliputi pengertian balita dan gizi, kebutuhan gizi balita, unsur gizi balita, fungsi gizi balita, sumber gizi balita, akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi serta penerapan menu untuk balita. Kriteria penilaian untuk sub indikator juga menggunakan penilaian menurut Ali Khomsan (2000:15).

2. Pola konsumsi balita

Pola konsumsi balita diukur dengan menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ) yang dilakukan dengan memberi tanda pada jenis bahan makanan dan minuman yang biasa disediakan. Konsumsi pangan meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah dan minuman, selanjutnya nanti akan dilihat pola konsumsinya.

Tabel 2. Pemberian Skor Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	>1x/hari
B	25	1x/hari
C	15	3x/minggu
D	10	1-2x/minggu
E	1	<1x/minggu
F	0	Tidak pernah dikonsumsi

Sumber: Suhardjo, 1989:155

3. Status Gizi

Dalam menentukan klasifikasi status gizi menggunakan aturan baku. Baku antropometri yang digunakan adalah WHO-NCHS. Indikator yang digunakan adalah Berat Badan (BB)/Umur (U) yang dikutip dari I Dewa Nyoman Supariasa (2002:56), dengan klasifikasi sebagai berikut:

Gizi lebih : > 2, 0 SD

Gizi baik : - 2,0 SD s.d + 2,0 SD

Gizi kurang : < - 2,0 SD

Gizi buruk : < - 3,0 SD

Teknik Analisis Data

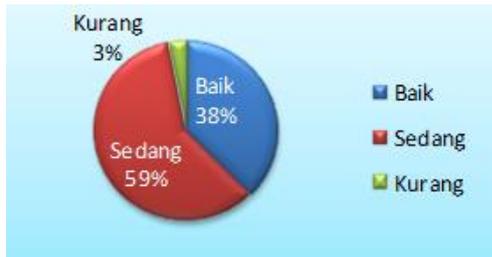
Dalam penelitian ini dilakukan analisis deskriptif dan analisis statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data pengetahuan, pola konsumsi dan status gizi. Analisis statistik digunakan untuk menganalisis ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dimana teknik analisis menggunakan uji korelasi *sommers'd*. Uji ini dilakukan karena data berbentuk skala ordinal dan termasuk pada penelitian korelatif non parametris.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita

Berdasarkan data penelitian, pengetahuan ibu tentang gizi balita dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang Gizi

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan tentang gizi balita yang baik ada 38%. sedang 59%, dan kurang 3%.

Berdasarkan data penelitian sub indikator pengetahuan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Kategori Sub Indikator Pengetahuan

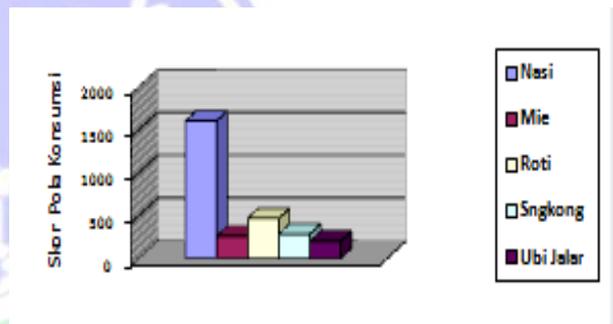
N o.	Sub Indikator Pengetahuan	Skor Rerata (%)	Kategori
1.	Pengertian balita dan gizi	63,5	Sedang
2.	Kebutuhan gizi	46,9	Kurang
3.	Unsur gizi	66,7	Sedang
4.	Fungsi gizi	63,1	Sedang
5.	Sumber gizi	88	Baik
6.	Akibat kelebihan dan kekurangan gizi	80,2	Baik
7.	Perapan menu balita	89,8	Baik

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa pengetahuan responden tentang sumber gizi balita, akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi serta penerapan menu untuk balita termasuk dalam kategori baik. Sub indikator untuk pengertian balita dan gizi, unsur gizi balita serta fungsi gizi balita termasuk dalam kategori sedang. Sub indikator kebutuhan gizi balita termasuk dalam kategori kurang.

2. Pola Konsumsi Balita

a. Makanan Pokok

Konsumsi makanan pokok pada balita dapat dilihat pada Gambar 2.

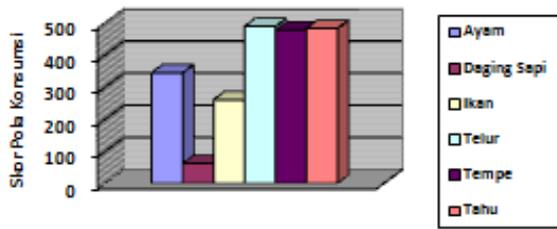


Gambar 2. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Makanan Pokok

Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi.

b. Lauk-pauk

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi lauk-pauk pada balita dapat dilihat pada Gambar 3.

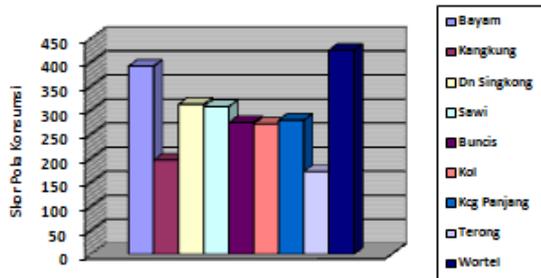


Gambar 3. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Lauk - Pauk Berdasarkan Gambar 3 diketahui

bahwa lauk yang paling sering dikonsumsi adalah telur, tahu dan tempe.

c. Sayur-sayuran

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi sayur-sayuran pada balita dapat dilihat pada Gambar 4.

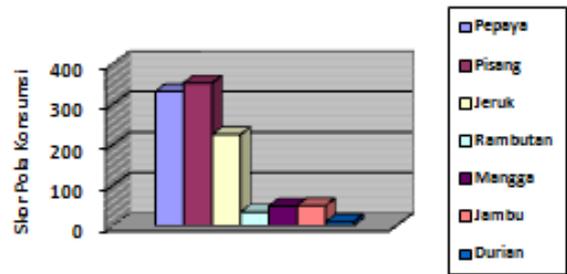


Gambar 4. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Sayur-sayuran

Berdasarkan Gambar 4 diketahui bahwa sayur yang paling sering dikonsumsi adalah bayam dan wortel.

d. Buah-buahan

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi buah-buahan pada balita dapat dilihat pada Gambar 5.

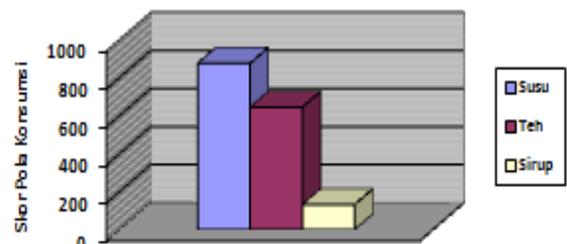


Gambar 5. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Buah - Buah

Berdasarkan Gambar 5 diketahui bahwa buah yang paling sering dikonsumsi adalah pisang.

e. Minuman

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi minuman pada balita dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Minuman

Berdasarkan Gambar 6 diketahui bahwa minuman yang paling sering dikonsumsi adalah susu.

3. Status Gizi Balita

Berdasarkan data penelitian, status gizi balita dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Balita Umur 3 – 5 Tahun

Berdasarkan Gambar 7 diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi baik ada 78% dan kurang 22%.

4. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita dengan Status Gizi Balita

Berdasarkan hasil analisis, hubungan pengetahuan ibu tentang gizi balita dapat diketahui bahwa harga korelasi sebesar 0,402, sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sedang antara pengetahuan ibu dan status gizi.

5. Hubungan Pola Konsumsi Balita dengan Status Gizi Balita Umur 3–5 Tahun

Berdasarkan hasil analisis, hubungan pola konsumsi balita dengan status gizi balita dapat diketahui bahwa harga korelasi sebesar 0,478, sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sedang antara pola konsumsi balita dan status gizi.

Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Ibu

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian pada bab sebelumnya, pengetahuan

ibu tentang gizi balita dengan sub indikator meliputi sumber gizi balita, akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi serta penerapan menu untuk balita termasuk dalam kategori baik. Sub indikator untuk pengertian balita dan gizi, unsur gizi balita serta fungsi gizi balita termasuk dalam kategori sedang. Sub indikator kebutuhan gizi balita termasuk dalam kategori kurang. Hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Oleh sebab itu, perlu diadakan peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi balita terutama pada ibu yang masih memiliki pengetahuan di bawah rata-rata dan penyuluhan lanjutan terkait sub indikator yang masih dalam kategori kurang hingga sedang.

2. Pola Konsumsi

Pola konsumsi menggambarkan pangan apa saja yang biasa dikonsumsi oleh responden. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pola konsumsi balita yaitu: makanan pokok berupa nasi, lauk hewani berupa telur, lauk nabati berupa tahu, sayur-sayuran berupa bayam, buah-buahan berupa pisang, dan minuman yang paling sering dikonsumsi berupa susu. Pola konsumsi yang sedikit dikonsumsi yaitu ubi jalar, daging sapi, kangkung, terong, durian, dan sirup.

3. Status Gizi Balita

Sebagian besar responden mempunyai balita dengan status gizi baik. Meskipun

sebagian besar balita telah mempunyai status gizi yang baik, namun masih diperlukan upaya peningkatan pemberian gizi yang seimbang dengan kebutuhan tubuh sehingga nantinya bisa terus berada pada status gizi yang baik.

4. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita dengan Status Gizi Balita

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Erni Kurniawati (2012) di Kelurahan Baledono, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo, bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan sikap gizi ibu terhadap status gizi balita.

Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memiliki balita dengan status gizi baik, begitupun sebaliknya. Hal ini disebabkan karena ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup akan lebih memiliki informasi yang terkait dengan pemenuhan gizi balita dengan baik. Oleh sebab itu, ibu perlu mendapat penyuluhan-penyuluhan tentang gizi yang benar bagi balita supaya dapat menyediakan pangan yang tepat bagi balita untuk mempertahankan status gizi yang baik maupun meningkatkan status gizi yang masih dalam kondisi kurang.

5. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Balita

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara pola konsumsi balita dengan status gizi balita. Hasil tersebut sejalan dengan Rusilanti, dkk (2015:168) bahwa faktor gizi pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pola asuh makan. Pola asuh makan seperti pengetahuan ibu tentang gizi balita akan selalu terkait dengan kegiatan pemberian makan yang membentuk pola konsumsi balita yang pada akhirnya akan menentukan status gizi seorang. Maka dapat dikatakan bahwa pola konsumsi balita berhubungan dengan status gizi balita.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka simpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan ibu tentang gizi balita termasuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari harga *mean* yang diperoleh yaitu sebesar 18,81.
2. Pola konsumsi balita dibedakan atas konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan minuman, secara berturut-turut pola konsumsi pangan balita yang paling sering dikonsumsi adalah

nasi, telur, tahu, tempe, bayam, wortel, pisang, susu.

3. Status gizi balita tergolong dalam gizi baik. Hal ini dibuktikan dengan harga *mean* sebesar -0,7.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita, ditunjukkan dengan harga koefisien korelasi sebesar 0,402 dengan tingkat signifikansi koefisien korelasi 0,000 yang berarti memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat.
5. Terdapat hubungan yang cukup kuat antara pola konsumsi balita dengan status gizi balita ditunjukkan dengan harga koefisien korelasi sebesar 0,478 dengan tingkat signifikansi 0,000.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikembangkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas dan kader kesehatan

Penyuluhan tentang keluarga sadar gizi (Kadarzi) yang mendalam untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu yang masih memiliki pengetahuan di bawah rata-rata. Selain itu masih perlu peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi pada sub indikator pengertian balita dan gizi, kebutuhan gizi balita, unsur gizi balita dan fungsi gizi balita sehingga dalam penyediaan makanan dalam keluarga khususnya bagi balita dapat memperhatikan aspek gizinya dan akhirnya

dapat meningkatkan atau mempertahankan status gizi balita. Selain itu Puskesmas juga perlu memberikan penyuluhan lebih dalam kepada kader supaya dapat menggerakkan ibu untuk aktif mengikuti kegiatan posyandu.

2. Bagi Ibu

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu masih sedang khususnya terkait sub indikator pengertian balita dan gizi, kebutuhan gizi balita, unsur gizi balita, fungsi gizi balita dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi, sehingga ibu perlu menambah pengetahuan mengenai gizi balita, diantaranya dapat dilakukan dengan membaca buku, tabloid maupun majalah tentang gizi balita. Selain itu ibu bisa memanfaatkan posyandu sebagai sarana untuk menggali informasi tentang balita sehingga untuk memaksimalkan manfaat posyandu ibu harus aktif dalam mengikuti seluruh kegiatan posyandu. Ibu juga perlu menambah variasi bahan pangan untuk balita supaya balita dapat memperoleh zat gizi yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: IPB Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga
- Departemen Kesehatan. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Dinas Kesehatan Propinsi DIY. 2013. *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta : Dinkes DIY

- Endang Mulyatiningsih. 2013. *Metode Penelitian Terapan: Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Erni Kurniawati. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Baledono, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo*. Skripsi. Jawa Tengah: Akademi Kebidanan Purworejo
- I Dewa Nyoman Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Rita Ramayulis, Edith Herianandita, Irfani Afif. 2015. *Menu dan Resep Bekal Sehat*. Jakarta: Penebar Plus
- Rusilanti, Mutiara Dahlia, Yeni Yulianti. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Soekidjo Notoadmodjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suhardjo. 1989. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bogor: IPB PAU Pangan dan Gizi
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tuti Soenardi. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia: Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita*. Jakarta: Primadia Pustaka
- UPTD Puskesmas Samigaluh I. 2015. *Perencanaan Tingkat Puskesmas UPTD Puskesmas Samigaluh I Tahun 2015*. Yogyakarta: UPTD Puskesmas Samigaluh I