

## **Implementasi Program Gizi “Isi Piringku” pada Wanita Usia Subur di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon Kota Surakarta**

### ***Implementation of the “Isi Piringku” Nutrition Program for Women of Reproductive Age in RW 11 Pasar Kliwon, Surakarta***

**Putri Nur Aini<sup>1</sup>, Aisyah Dewi Mukhairoh<sup>2</sup>, Adilah Zulfa Mufidah<sup>3</sup>, Aisiyiah Budi Nur  
Rochmawati<sup>4</sup>, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati<sup>5\*</sup>, Retno Dewi Noviyanti<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

\*Email: dewipertiwidk@umpku.ac.id

#### ***Abstrak***

*Permasalahan gizi pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi isu penting karena berpengaruh terhadap status kesehatan diri, keluarga, serta kesiapan reproduksi. Hasil observasi awal di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah, ketidaksesuaian porsi makan, serta kurangnya pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan WUS dalam menerapkan pedoman gizi seimbang melalui edukasi “Isi Piringku”, pelatihan penyusunan menu, serta aktivitas fisik berupa senam pagi. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, pre-test dan post-test, penyuluhan menggunakan media leaflet, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan pada Februari 2025 dengan sasaran WUS RW 11 dan RW 12. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi masyarakat cukup baik dan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai komposisi porsi makan seimbang serta pentingnya konsumsi sayur dan buah. Program ini berkontribusi dalam memperkuat literasi gizi WUS dan mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat di tingkat keluarga.*

**Kata kunci:** *isi piringku, wanita usia subur, edukasi gizi, pengabdian masyarakat, gizi seimbang*

#### ***Abstract***

*Nutrition problems among women of childbearing age (WCA) remain an important issue because they affect personal health, family health, and reproductive readiness. Initial observations in RW 11, Pasar Kliwon Village, Surakarta City, show low consumption of vegetables and fruit, inappropriate meal portions, and a lack of public understanding of balanced nutrition. This community service activity aims to improve the knowledge, attitudes, and skills of WUS in applying balanced nutrition guidelines through “Isi Piringku” (My Plate) education, menu planning training, and physical activities in the form of morning exercises. The methods used include observation, interviews, pre-tests and post-tests, counseling using leaflets, interactive discussions, and practical balanced nutrition menu planning. The activity was carried out in February 2025, targeting WUS in RW 11 and RW 12. The results of the activity showed good community participation and an increase in participants' understanding of balanced meal portions and the importance of consuming vegetables and fruits. This program contributed to strengthening WUS nutrition literacy and encouraging healthier eating behaviors at the family level.*

**Keywords:** *Isi Piringku, women of reproductive age, nutrition education, community service, balanced nutrition*

## Pendahuluan

Permasalahan gizi masih menjadi isu strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Meskipun berbagai program intervensi gizi telah dilaksanakan oleh pemerintah, beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*) masih menjadi tantangan utama, yaitu masih ditemukannya masalah gizi kurang, gizi lebih, serta defisiensi zat gizi mikro secara bersamaan dalam satu wilayah atau bahkan dalam satu rumah tangga (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia, produktivitas kerja, serta pembangunan sosial ekonomi masyarakat secara luas. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif berbasis masyarakat menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan gizi penduduk.

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok yang sangat strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat. WUS didefinisikan sebagai perempuan dalam rentang usia reproduktif, umumnya antara 15–49 tahun, yang secara biologis berada pada fase aktif reproduksi (Manuaba, 2009). Status gizi WUS memiliki implikasi jangka panjang, tidak hanya terhadap kesehatan dirinya sendiri, tetapi juga terhadap kesehatan generasi berikutnya. WUS dengan status gizi kurang berisiko mengalami gangguan kesehatan reproduksi, anemia, komplikasi kehamilan, serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Sebaliknya, status gizi lebih atau obesitas pada WUS juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan komplikasi kehamilan (Par'i et al., 2017).

Peran WUS dalam keluarga juga sangat sentral. Perempuan, khususnya ibu, umumnya memegang peranan utama dalam menentukan jenis, kualitas, dan cara pengolahan pangan di tingkat rumah tangga. Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi perempuan akan sangat memengaruhi pola konsumsi seluruh anggota keluarga. Rendahnya literasi gizi pada perempuan seringkali menjadi titik masuk terjadinya berbagai permasalahan gizi dalam keluarga, mulai dari pola makan yang tidak seimbang, rendahnya konsumsi sayur dan buah, hingga tingginya konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak (Hardisman, 2011). Myrnawati dan Anita (2016) menegaskan bahwa pengetahuan gizi ibu memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi anggota keluarga, terutama anak, karena ibu berperan sebagai pengelola utama konsumsi pangan di rumah tangga.

Di tingkat komunitas, masih banyak ditemukan praktik konsumsi pangan yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Pola makan masyarakat cenderung didominasi oleh makanan pokok sumber karbohidrat dengan porsi besar, sementara konsumsi sumber protein, sayur, dan buah relatif kurang. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan makan turun-temurun, preferensi rasa, keterbatasan pengetahuan, serta faktor sosial ekonomi. Penelitian Nurleli dan Hatta (2018) menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah pada masyarakat tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan akses, tetapi juga oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya keanekaragaman pangan bagi kesehatan. Pola konsumsi yang tidak seimbang dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi dan penyakit degeneratif.

Sebagai respons terhadap permasalahan gizi di masyarakat, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah mengembangkan Pedoman Gizi Seimbang sebagai panduan praktis bagi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Salah satu bentuk konkret dari pedoman tersebut adalah kampanye “Isi Piringku” yang menggantikan konsep “Empat Sehat Lima Sempurna”. Konsep Isi Piringku menekankan proporsi konsumsi pangan dalam satu kali makan, yaitu setengah piring diisi oleh sayur dan buah, sementara setengah lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk pauk sumber protein (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Selain itu, pedoman gizi seimbang juga menekankan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala.

Meskipun pedoman gizi seimbang telah lama disosialisasikan, tingkat pemahaman dan penerapannya di masyarakat masih bervariasi. Banyak masyarakat yang telah mengetahui konsep gizi seimbang secara umum, tetapi belum mampu mengaplikasikannya dalam praktik sehari-hari, terutama dalam menyusun menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang, dan

aman. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak cukup hanya dilakukan melalui penyampaian informasi, tetapi perlu disertai dengan pendekatan partisipatif, praktik langsung, serta penggunaan media edukatif yang sesuai dengan karakteristik sasaran (Suhardjo, 2003). Media visual seperti leaflet dinilai efektif karena dapat membantu masyarakat memahami pesan gizi secara lebih konkret dan mudah diingat.

Kondisi serupa juga ditemukan pada masyarakat di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Hasil observasi awal dan wawancara dengan warga menunjukkan adanya permasalahan terkait pola konsumsi pangan, khususnya rendahnya konsumsi sayur dan buah pada WUS serta belum optimalnya pemahaman mengenai pembagian porsi makan sesuai pedoman Isi Piringku. Selain itu, sebagian WUS memiliki kebiasaan makan yang kurang teratur dan cenderung memilih makanan praktis yang tinggi energi namun rendah zat gizi mikro. Permasalahan ini berpotensi memperburuk status gizi WUS dan meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan di masa depan.

Selain aspek konsumsi pangan, gaya hidup sedentari juga menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi dan kesehatan pada WUS. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kegemukan dan penyakit tidak menular. Padahal, dalam konsep gizi seimbang, aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penting yang harus diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu, intervensi gizi yang komprehensif sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek konsumsi pangan, tetapi juga mendorong penerapan gaya hidup aktif melalui kegiatan fisik yang sederhana dan mudah diterapkan di lingkungan masyarakat.

Pendekatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu strategi yang relevan untuk menjawab permasalahan gizi di tingkat komunitas. Melalui kegiatan pengabdian, perguruan tinggi dapat berperan sebagai agen perubahan dengan mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat secara langsung. Kegiatan edukasi gizi, pelatihan penyusunan menu, serta pendampingan praktik gizi seimbang merupakan bentuk nyata kontribusi akademisi dalam mendukung program pembangunan kesehatan masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan partisipasi aktif sasaran dalam proses perubahan perilaku, sehingga diharapkan perubahan yang terjadi dapat bersifat lebih berkelanjutan.

Implementasi program gizi pada WUS di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi gizi serta mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep Isi Piringku dan gizi seimbang, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam menyusun menu keluarga yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Dengan meningkatnya kapasitas WUS dalam mengelola konsumsi pangan keluarga, diharapkan akan terjadi perbaikan pola makan di tingkat rumah tangga yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan status gizi masyarakat secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi relevan dan penting untuk dilaksanakan sebagai bagian dari upaya mendukung program pemerintah dalam perbaikan gizi masyarakat. Intervensi berbasis komunitas yang terintegrasi antara edukasi gizi, praktik penyusunan menu, dan promosi aktivitas fisik diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi seimbang pada WUS. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku jangka panjang yang berkelanjutan di lingkungan RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di RW 11 dan RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta pada Februari 2025. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur (15–49 tahun), kader posyandu, dan perwakilan warga.

Metode pelaksanaan meliputi:

1. Analisis situasi melalui observasi, wawancara, dan kuesioner untuk mengidentifikasi masalah gizi.
2. Edukasi gizi menggunakan metode ceramah interaktif dengan materi “Isi Piringku”
3. dan gizi seimbang.
4. Pelatihan praktik penyusunan menu gizi seimbang sesuai kebutuhan keluarga.
5. Penggunaan media leaflet sebagai alat bantu edukasi visual.
6. Pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.
7. Kegiatan pendukung berupa senam pagi bersama sebagai promosi aktivitas fisik.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta mengamati partisipasi dan respons peserta selama kegiatan berlangsung.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa implementasi program gizi “Isi Piringku” pada wanita usia subur (WUS) di RW 11 dan RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan gizi seimbang, pelatihan penyusunan menu, serta kegiatan pendukung berupa senam pagi bersama. Sasaran utama kegiatan adalah WUS usia 15–49 tahun, dengan melibatkan kader posyandu dan perwakilan warga sebagai mitra lokal dalam pelaksanaan kegiatan.

Partisipasi masyarakat dalam kegiatan pengabdian menunjukkan respon yang cukup baik. Sebagian besar peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir, termasuk sesi penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu gizi seimbang. Kehadiran peserta yang cukup representatif menunjukkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap informasi praktis mengenai gizi seimbang dan pengaturan pola makan keluarga. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif dalam mengajukan pertanyaan, menyampaikan pengalaman sehari-hari terkait kebiasaan makan, serta berdiskusi mengenai kendala yang dihadapi dalam menyediakan makanan bergizi di tingkat rumah tangga.

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi edukasi gizi. Sebelum kegiatan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang dan pembagian porsi makan sesuai pedoman “Isi Piringku”. Pemahaman peserta umumnya masih terfokus pada pemenuhan rasa kenyang melalui konsumsi makanan pokok, sementara aspek keberagaman pangan, konsumsi sayur dan buah, serta pemilihan sumber protein yang tepat belum menjadi perhatian utama. Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan, peserta mulai mampu menjelaskan kembali prinsip pembagian porsi dalam satu piring makan, pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup, serta perlunya variasi sumber protein hewani dan nabati dalam menu harian.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang memberikan dampak positif terhadap keterampilan peserta dalam merencanakan menu keluarga. Peserta dapat menyusun contoh menu harian sederhana dengan mempertimbangkan prinsip Isi Piringku serta ketersediaan bahan pangan lokal. Dalam sesi praktik, peserta mulai memahami bahwa menu gizi seimbang tidak selalu identik dengan makanan mahal, tetapi dapat disusun dari bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Hal ini penting untuk mendorong keberlanjutan penerapan pola makan sehat di tingkat rumah tangga.

Kegiatan senam pagi bersama juga mendapat respon positif dari peserta. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan motivasi warga untuk berpartisipasi. Peserta menyatakan bahwa kegiatan senam memberikan pengalaman baru dan menyadarkan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga mulai membentuk sikap positif terhadap penerapan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan seimbang dan aktivitas fisik.

## Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis komunitas yang dipadukan dengan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan wanita usia subur dalam menerapkan prinsip gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan sejalan dengan konsep bahwa pendidikan gizi yang disampaikan secara kontekstual dan partisipatif lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah. Penggunaan media visual seperti leaflet dan alat peraga Isi Piringku membantu peserta memahami pembagian porsi makan secara konkret, sehingga pesan gizi tidak hanya bersifat abstrak tetapi dapat langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Peran WUS sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga menjadikan kelompok ini sebagai sasaran strategis dalam intervensi perbaikan gizi. Peningkatan literasi gizi pada WUS berpotensi memberikan dampak berantai terhadap pola makan anggota keluarga lainnya. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa perempuan memiliki peran sentral dalam menentukan kualitas pangan di tingkat rumah tangga, sehingga intervensi yang menasar perempuan dapat menjadi entry point yang efektif dalam upaya pencegahan masalah gizi keluarga (Hardisman, 2011; Myrnawati dan Anita, 2016). Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan WUS, diharapkan terjadi perubahan perilaku makan yang lebih sehat, tidak hanya pada individu sasaran tetapi juga pada seluruh anggota keluarga.

Pelatihan penyusunan menu gizi seimbang memberikan kontribusi penting dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Salah satu tantangan dalam edukasi gizi adalah kesulitan masyarakat dalam mengaplikasikan konsep teoretis ke dalam praktik sehari-hari. Melalui praktik penyusunan menu, peserta dapat langsung mengaitkan prinsip Isi Piringku dengan kondisi riil di rumah tangga, termasuk keterbatasan ekonomi dan ketersediaan bahan pangan lokal. Pendekatan ini memperkuat temuan bahwa edukasi gizi akan lebih efektif jika disertai dengan keterampilan praktis yang aplikatif dan relevan dengan konteks sosial budaya masyarakat (Suhardjo, 2003).

Integrasi kegiatan senam pagi dalam program pengabdian juga memperkuat pesan bahwa gizi seimbang tidak hanya berkaitan dengan asupan makanan, tetapi juga dengan gaya hidup aktif. Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penting dalam pedoman gizi seimbang yang sering kali terabaikan dalam praktik sehari-hari. Partisipasi aktif peserta dalam kegiatan senam menunjukkan bahwa pendekatan rekreatif dan berbasis kelompok dapat meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap pesan kesehatan. Kegiatan fisik bersama juga memiliki potensi memperkuat kohesi sosial dan menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat secara kolektif.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa tantangan yang perlu dicermati. Tingkat kehadiran peserta belum mencapai target optimal, yang kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, aktivitas domestik, serta prioritas kerja masyarakat. Selain itu, perubahan perilaku makan merupakan proses jangka panjang yang tidak dapat diukur secara langsung hanya melalui satu kali kegiatan pengabdian. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan, penguatan peran kader posyandu, serta integrasi materi gizi seimbang dalam kegiatan rutin masyarakat seperti pertemuan PKK atau posyandu. Pendekatan berkelanjutan ini penting untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan yang diperoleh dapat benar-benar diimplementasikan dalam praktik sehari-hari dan memberikan dampak nyata terhadap perbaikan status gizi masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi gizi, pelatihan praktik, dan promosi aktivitas fisik memiliki potensi besar dalam meningkatkan literasi gizi dan membentuk sikap positif terhadap pola hidup sehat pada wanita usia subur. Temuan ini memperkuat pentingnya kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah lokal, dan masyarakat dalam upaya perbaikan gizi berbasis komunitas. Ke depan, pengembangan model pengabdian yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai

pemangku kepentingan diharapkan dapat memperluas jangkauan dampak program dan mendukung tercapainya tujuan pembangunan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

### Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui implementasi program gizi berbasis “Isi Piringku” di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon menunjukkan bahwa edukasi gizi yang terstruktur dan kontekstual mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan wanita usia subur dalam menerapkan pola makan gizi seimbang. WUS sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan makan sehat di tingkat rumah tangga. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi pada kelompok ini merupakan investasi penting dalam upaya pencegahan masalah gizi jangka panjang.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang dipadukan dengan pelatihan praktik penyusunan menu serta aktivitas fisik mampu membangun pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep gizi seimbang. Peserta tidak hanya memahami pembagian porsi “Isi Piringku”, tetapi juga mulai menyadari pentingnya variasi sumber pangan, khususnya konsumsi sayur dan buah yang sebelumnya relatif rendah. Respon positif masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan penggunaan media sederhana seperti leaflet efektif dalam meningkatkan daya serap materi.

Program ini juga memberikan gambaran bahwa perubahan perilaku makan tidak cukup hanya melalui satu kali intervensi. Diperlukan penguatan berkelanjutan melalui peran kader posyandu dan dukungan lintas sektor di tingkat kelurahan agar pesan gizi seimbang dapat terus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi edukasi gizi dengan kegiatan rutin masyarakat, seperti pertemuan PKK atau posyandu, menjadi strategi potensial untuk menjaga keberlanjutan dampak program.

Secara keseluruhan, implementasi program gizi ini berkontribusi dalam memperkuat kapasitas masyarakat, khususnya WUS, dalam mengelola asupan gizi keluarga. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan cakupan sasaran yang lebih luas, melibatkan remaja dan keluarga, serta dilengkapi dengan pemantauan status gizi untuk menilai dampak jangka panjang secara lebih objektif.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Gizi, LPPM Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta dan Kelurahan Pasar Kliwon, kader posyandu, serta seluruh warga RW 11 dan RW 12 atas segala dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Black, N. (2013). Patient reported outcome measures could help transform healthcare. *BMJ*. 346: 1–5.
- Hardisman. (2011). Pembangunan terintegrasi sebagai pendekatan pemecahan masalah kesehatan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 5(2): 94–99.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manuaba, I.A.C. (2009) *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Myrnawati dan Anita. (2016). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup, dan pola makan terhadap status gizi anak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. 10(2): 213–232.
- Nurleli dan Hatta, M. (2018). Pemanfaatan lahan kosong sebagai media tanam sayuran di Desa Mangki Kecamatan Cempa Kabupaten Pinrang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gerakan Aksi Sehat (GESIT)*. 1(1): 136–140.
- Par’i, H.M. et al. (2017) *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: EGC.

Suhardjo (2003) *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.