Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.524

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID 19

THE INFLUENCE OF COUNSELING ON BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE DURING THE COVID 19 PANDEMIC

Ravi Masitah[1]*

*Dosen Program Studi SI Gizi IKesT Muhammadiyah Palembang
Korespodensi Email : masitahravi@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Covid 19 merupakan penyakit infeksi yang menyerang sistem pernapasan. Kondisi pandemi Covid 19 mempengaruhi perubahan pola makan karena cenderung hanya mengonsumsi beberapa jenis bahan makanan tertentu. Kondisi tersebut dapat menyebabkan asupan menjadi tidak seimbang. Pengetahuan gizi yang baik sangat penting untuk mewujudkan konsumsi gizi seimbang pada masa pandemi Covid 19 karena akan mempengaruhi kondisi kesehatan dan gizi. **Tujuan :** Kegiatan dilakukan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19. **Metode :** Penelitian menggunakan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Metode yang digunakan adalah penyuluhan diikuti dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab. Subjek penelitian adalah 20 peserta ibu-ibu di Kecamatan Seberang Ulu II Kelurahan 13 Ulu RT 19. **Hasil :** Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19 (p-*value* < 0,005). **Simpulan :** Terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19.
Kata kunci : Covid 19, pernapasan, penyuluhan, makanan, gizi seimbang.

ABSTRACT

***Introduction** : Covid 19 is an infectious disease that attacks the respiratory system. The condition of the Covid 19 pandemic affects dietary changes because they tend to only consume certain types of foodstuffs. These conditions can cause intake to become unbalanced. Good nutritional knowledge is very important to realize balanced nutrition consumption during the Covid 19 pandemic because it will affect health and nutritional conditions. **Objective:** The activity was carried out to determine the influence of counseling on balanced nutrition knowledge during the Covid-19 pandemic. **Method**: Research using Quasi-Experimental design with one group pre-test and post-test design. The method used is counseling followed by discussion and question and answer activities. The subjects of the study were 20 participants of mothers in Seberang Ulu II Sub-district, Kelurahan 13 Ulu RT 19. **Results**: Based on the results of statistical analysis, it is known that there is an influence of counseling on balanced nutrition knowledge during the Covid-19 pandemic (p-value < 0.005). **Conclusion**: There is an influence of counseling on balanced nutrition knowledge during the Covid-19 pandemic.*
***Keywords** : Covid 19, breath, counseling, breathing, balanced nutrition*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.524
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.524

PENDAHULUAN

Jenis baru dari coronavirus SARS-CoV-2 diidentifikasi pada akhir tahun 2019. Virus ini adalah penyebab penyakit COVID-19, yang berpotensi menyebabkan gangguan pernapasan yang parah (Newbury et al., 2022). Virus corona dapat menyerang siapa saja, dari anak-anak hingga orang tua. Penyakit ini mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup manusia, menyebabkan infeksi pernapasan seperti pneumonia ringan dan sedang (Dharma Utamayasa, 2021).

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang. Orang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan, yang mengurangi jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Sebaliknya, dalam keadaan terinfeksi, tubuh membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk memenuhi peningkatan metabolisme orang yang terinfeksi (Tambuwun et al., 2021).

Salah satu cara mencapai kesehatan dan imunitas tinggi selama masa pandemi covid 19 adalah dengan mengonsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang. Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Menu makanan yang dikonsumsi harus mencakup zat gizi lengkap, baik makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Secara khusus, untuk membuat pondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), harus fokus pada asupan protein (Akbar & Aidha, 2020).Pemenuhan gizi seimbang sangat berperan penting dalam mempengaruhi derajat kesehatan seorang. Namun, hal ini tidak akan terpenuhi jika tidak didukung dengan adanya pengetahuan terkait gizi seimbang pada individu. Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Setiap pengetahuan yang dimiliki oleh individu diyakini akan mempengaruhi perilaku individu tersebut, dan semakin baik pengetahuan individu tersebut maka akan semakin baik pula perilakunya (Ramadhani & Khofifah, 2021). Penyuluhan gizi merupakan salah satu intervensi pendidikan gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Harapan dari peningkatan pengetahuan dan pemahaman tersebut adalah agar terjadi pola konsumsi yang baik sehingga dapat berdampak pula pada status gizi dan kesehatannya (Fitri et al., 2020). Pandemi covid 19 menyebabkan rumah tangga cenderung menyimpan makanan yang tidak mudah busuk. Kondisi tersebut membuat konsumsi makanan menjadi tidak seimbang karena pengulangan beberapa jenis pangan yang dikonsumsi.

BAHAN DAN METODE

Penyuluhan gizi diberikan pada sasaran berkaitan dengan gizi seimbang pada masa pandemi Covid 19. Metode yang digunakan adalah penyuluhan diikuti dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang dibuat berdasarkan panduan gizi

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.524
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.524

seimbang pada masa pandemi covid 19 oleh Kementerian Kesehatan RI. Media penyuluhan berupa *poster* dan *flyer*. Pengabdian menggunakan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu di Kecamatan Seberang Ulu II Kelurahan 13 Ulu RT 19 sebanyak 20 peserta.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum sasaran sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi Covid 19. Untuk mengetahui pengaruh tersebut menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai kepercayaan 95% dan α = 0,05. Uji statistik menggunakan *software* komputer SPSS 22.

HASIL

1. Karakteristik Umum Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Umum	n	%
Usia		
17-25 tahun	5	25
26-35 tahun	11	55
36-45 tahun	4	20
Total	20	100
Pendidikan terakhir		
SD	2	10
SMP	4	20
SMA	14	70
PT	0	0
Total	20	100
Pekerjaan		
IRT	18	90
Wirausaha	2	10
Wiraswasta	0	0
PNS	0	0
Total	20	100

Berdasarkan data pada Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar sasaran (55%) berusia 26-35 tahun, pendidikan terkahir SMA (70%) dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (90%).

2. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid 19.

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui bahwa data pengetahuan pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi Covid 19 sebelum (p-*value* 0,023) dan setelah intervensi (p-*value* 0,031) berdistribusi tidak normal p-*value* < 0,05.

Tabel 2
Pengaruh Penyuluhan
terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang
pada Masa Pandemi Covid 19

Variabel	Minimum	Maksimum	**Median**	Mean	p-*value*
Pretest	20	70	50.00	48,00	0,000
Posttest	60	100	80.00	82,50	

Berdasarkan data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19 sebelum intervensi 48,00 sedangkan setelah intervensi menjadi 82,50. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19 (p-*value* < 0,05).

PEMBAHASAN

Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19 (p-*value* < 0,05). Sejalan dengan penelitian pada ibu balita di Mampang Depok menunjukkan rerata skor pre-test dan post-test masing-masing sebesar 15,78 dan 18,57. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan bermakna (p=0,0001) pengetahuan gizi

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.524
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.524

dan kesehatan sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan perhitungan rumus efektivitas diperoleh nilai efektivitas penyuluhan ini adalah sebesar 83,3% (Fitria & Sudiarti, 2021). Penelitian pada ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting menunjukkan penyuluhan memiliki pengaruh terhadapat meningkatnya pengetahuan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif kepada anak, karena adanya perubahan pengetahuan sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan (Kimati et al., 2020).

Media adalah faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan penyuluhan sehingga diperoleh hasil yang maksimal (Wiji & Fitri, 2020). Media merupakan semua sarana yang digunakan untuk menampilkan pesan atau informasi dalam bentuk media cetak, elektronik dan media luar ruangan. Poster adalah salah satu jenis media cetak yang dapat membantu proses penyuluhan. (Nabila & Andriani, 2020). Peran media poster dalam akan mempermudah dalam menyampaikan materi, dengan demikian peserta penyuluhan akan lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh penyuluh (Octamelia et al., 2022). Penggunaan media poster pada penyuluhan kesehatan dituntut untuk memiliki ide yang kompleks dan kreatif dalam menampilkan gambar sehingga dapat lebih menarik untuk dibaca sasaran (Angela & Kurniasari, 2021).

Pengetahuan gizi dinilai menjadi faktor yang paling penting mempengaruhi status gizi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Fitriani, 2020). Tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang, seperti dapat memilih makan yang sehat, memahami manfaat dan kandungan zat gizi bahan panagan yang dikonsumsinya (Apriliani et al., 2021). Pengetahuan gizi seimbang meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh sehingga tidak menimbulkan masalah gizi (Femyliati & Kurniasari, 2022). Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential, sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Intantiyana et al., 2018).

Rendahnya pengetahuan masyarakat berkaitan dengan gizi seimbang akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan dan konsumsi makanan khususnya selama pandemi covid 19. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Zat gizi tersebut dibutuhkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini zat gizi tersebut juga sangat dibutuhkan untuk mencapai kesehatan optimum dan meningkatkan kekebalan tubuh (Wijaya et al., 2021).

CoVID-19 kini telah dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO, dan orang-orang di semua negara dikarantina untuk mengurangi penyebaran virus. Karantina dikaitkan dengan terganggunya rutinitas kerja yang berdampak pada kebosanan. Hal ini dapat memicu semakin meningkatknya asupan energi, serta konsumsi lemak, karbohidrat, dan protein dalam jumlah yang lebih tinggi. Selanjutnya, selama karantina terus menerus mendengar atau membaca tentang pandemi tanpa istirahat dapat membuat stres sehingga mendorong seeorang untuk makan yang berlebihan atau cenderung

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.524
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

mengonsumsi makanan manis untuk menenangkan diri (Muscogiuri et al., 2020).

Pola makan yang tidak tepat selama masa pandemi covid 19 berdampak terhadap munculnya berbagai masalah malnutrisi. Kondisi ini terjadi karena ketidakseimbangan asupan gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit dan meningkatkan risiko terhadap kematian. Ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat meningkatkan fatalitas dari infeksi covid-19. Sebaliknya, pasien yang terpapar covid-19 berisiko tinggi mengalami malnutrisi. Terdapat hubungan sinergis antara kekurangan gizi dan infeksi yang dapat meningkat dalam kondisi pandemi Covid-19 (Eli Indawati et al., 2021). Sementara itu, imunitas dapat terganggu terutama pada mereka yang mengalami obesitas, kekurangan gizi dan pada mereka dengan asupan mikronutrien yang rendah. Gangguan kekebalan tubuh teberkaitan dengan ketidakcukupan zat gizi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi dan memungkinkan infeksi menjadi lebih parah, bahkan fatal. Ketidakcukupan zat gizi juga memungkinkan peradangan yang tidak teratur dan stres oksidatif yang berkontribusi terhadap kelemahan dan hasil yang buruk dari infeksi (Calder, 2021).

Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Karena Infeksi menyebabkan tubuh penderita demam, sehingga membutuhkan asupan energy dan zat gizi. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (Akbar & Aidha, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19 (p-*value* < 0,05). Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid 19 sebelum intervensi 48,00 sedangkan setelah intervensi menjadi 82,50.

SARAN

Pengabdian selanjutnya sebaiknya melihat bagaimana asupan zat gizi ibu dan keluarga selama masa pandemi covid 19.

FUNDING

Pengabdian ini didanai dari hibah internal IkesT Muhammadiyah Palembang Tahun Anggaran 2021/2022.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada kemungkinan terjadinya konflik kepentingan pada proses publikasi artikel ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada IKesT Muhammadiyah Palembang yang telah memberikan pendanaan dan semua responden yang telah bersedia mengikuti kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, *3*(1), 15–21.

Angela, N., & Kurniasari, R. (2021). Efektivitas Media Poster dan Podcast Terhadap Tingkat Pengetahuan Dasar Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal GIZIDO*, *13*(1), 7–14.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

https://soundcloud.com/nathalia-angela-

Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). OEdukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *MPPKI*, *2*(1), 56–61.

Calder, P. C. (2021). Nutrition and immunity: lessons for COVID-19. *Nutrition and Diabetes*, *11*(1), 1–8. https://doi.org/10.1038/s41387-021-00165-0

Dharma Utamayasa, I. G. (2021). Efect Physical Activity and Nutrition During The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Engineering, Science and Information Technology*, *1*(1), 52–54. https://doi.org/10.52088/ijesty.v1i1.58

Eli Indawati, Yulia Agustina, & Asep Rusman. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kader Posyandu Pada Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Pencegahan Balita Stunting Di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, *4*(1), 1–10. https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v4i1.552

Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja. *Kesehatan Masyarakat*, *10*(1), 16–22.

Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *5*(1), 13. https://doi.org/10.30867/action.v5i1.186

Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, *2*(1), 9. https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10329

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. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, *2*(2), 29–38. https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041

Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. . Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, *6*(5), 404–412. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22064

Kimati, R., Engkeng, S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Berusia 6 Bulan Sampai 24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting. *Kesmas*, *9*(5), 42–48.

Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, *74*(6), 850–851. https://doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2

Nabila, N., & Andriani, A. (2020). Pengaruh penyuluhan dengan media poster terhadap peningkatan pengetahuan dan penerapan teknik pengolahan bahan makanan pada penjamah makanan di Panti Asuhan Kota Banda Aceh. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *1*(2), 195. https://doi.org/10.30867/gikes.v1i2.415

Newbury, J. W., Foo, W. L., Cole, M., Kelly, A. L., Chessor, R. J., Id, A. S., Id, M. A. F., Gough, H. C., & Gough, L. A. (2022). *Nutritional intakes of highly trained adolescent swimmers before , during ,*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

and after a national lockdown in the COVID-19 pandemic. 1–17. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266238

Octamelia, M., Ose, M. I., Wahyudi, D. T., & Pujianto, A. (2022). Media Poster Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Niat Bertindak Pada Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, *5*(2), 197–203. https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i2.3218

Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, *4*(2), 66–74. https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853

Tambuwun, C. Y., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda Di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modoinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, *10*(1), 194–202.

Wijaya, S., Fadhillah, M., Mulyanti, P. P., Utari, S. A., Kedokteran, F., Jakarta, U. M., & Dahlan, J. K. H. A. (2021). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswi Tataboga Sma Plus Pgri Cibinong. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–4.

Wiji, R. N., & Fitri, I. (2020). Strategi Edukasi Gizi Dan Efektivitas Media Poster Sebagai Implementasi Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, *4*(2), 28–38. https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1336

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)